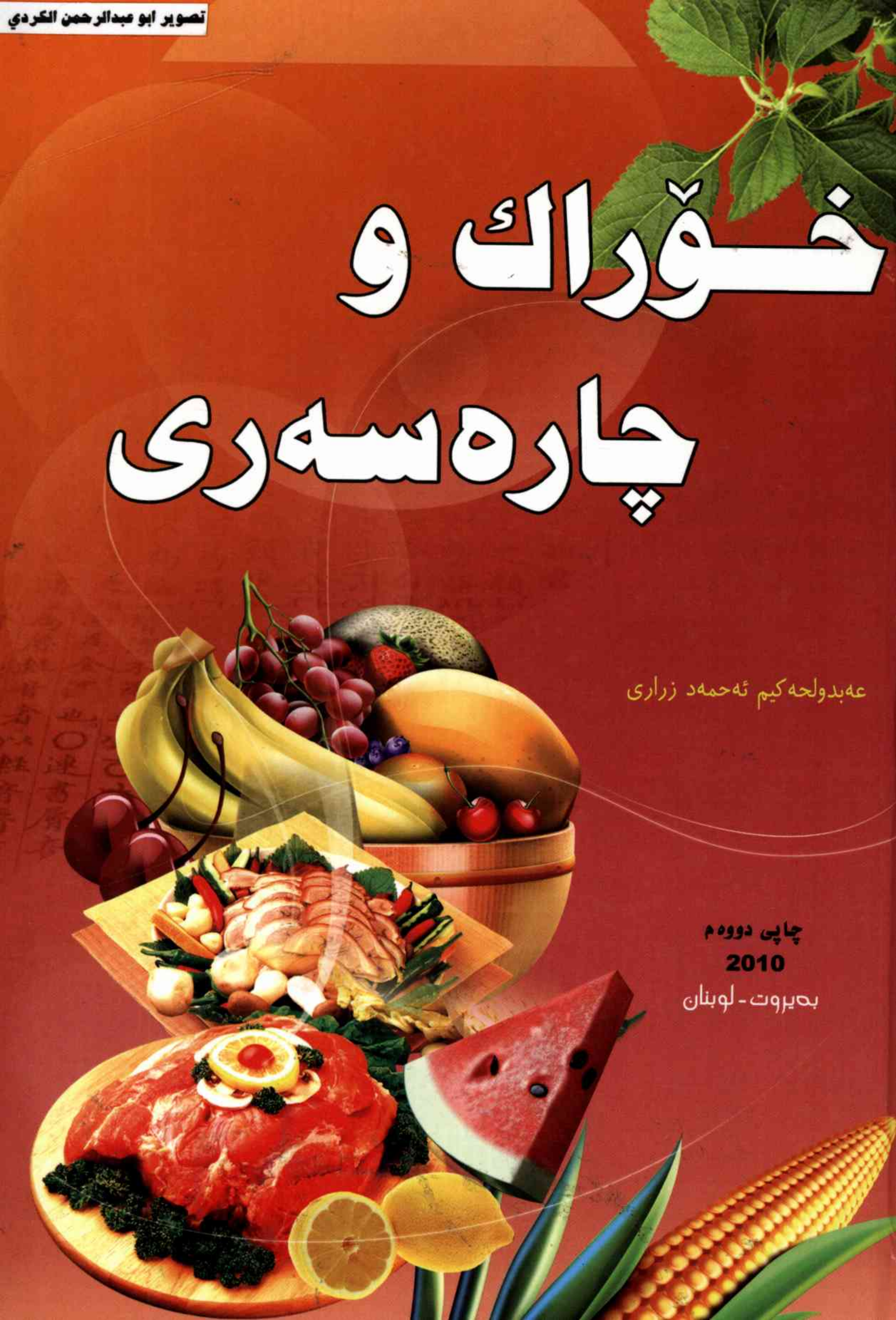


تصوير ابو عبدالرحمن الكردي
خۆراك و
چارەسەری
عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری
چاپی دووەم
2010
بەیروت - لوبنان


بسم الله الرحمن الرحيم

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتاب : **خۆراک و چارەسەری**
- ئامادەکار : **عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری**
- پیت چنین و نەخشەسازی : **عەکاف ئەحمەد**
- تیراژ : (٢٠٠) دانە
- چاپ : بیروت - لوبنان

بڵاو کراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوەی
هەولێر — کوردستان — عێراق
ت / ٠٦٦ ٢٢ ٣٣ ٨٦٨ - مۆبایل (١٩ ١٩ ١١٨ ٠٧٥٠) (٩٤ ١٣ ٤٦٧ ٠٧٥٠)

خۆراك

و

چارەسەری

ئامادەكردنی

عەبدولحەكیم ئەحمەد زراری

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

٢٠١٠

پێشەکی

ئەو ڕووەک و گژوگیایانەی کە خوای گەورە خولقاندوویەتی و مرۆڤیشی ڕێنموویی کردووە، تا ئەوە ی سوود بەخشە سوودیان لێ ببینێت و ئەوەی بێ کەلک و زیان بەخشە لێیان دوور کەوێتەوەو وازیان لێ بێنێت، ڕووەکەکانیش وەکو هەر دروست کراوێکی تر شێوەو جۆرو ڕەنگی جیاوازیان هەیە، هەروەها جیاوازیشن لەڕووی تام و چێژەوە.
جا هەیانە تەنها قەدەکەیان یان ڕەگەکەیان یان گەڵاکەیان بەکار دەهێنرێت و هەشیانە هەر هەمووی، مەرج نیە سەرجەم ڕووەک و گژوگیاکان بەکەڵکی چارەسەر بێت بەڵکو بەپێچەوانەوە لەپاڵ ئەوەی هەیانە سوود بەخشە هەشیانە کوژەرو زیان بەخشە.
جا سەرەڕای ئەو پەرەسەندە گەورەیەی کە دەرمانناسی بەخۆیەوە بینیووەو ژمارەیەکی یەکجار زۆری دەرمان لەزۆربەی بوارەکانی چارەسەری پەیدابوونە، کەچی لەم چەند ساڵەی دوایی گەڕانەوەیەکی بەرچاو هەست پێ دەکرێت بۆ سەر لەنوێ بەکار هێنانەوەی ڕووەک و گژوگیا پزیشکیەکان لەچارەسەر کردنی نەخۆشیەکان وەکو یەکێک لەگرنگترین لقەکانی پزیشکی، ئەم گرنگیدانەش بەتیمار کردن لەڕێی بەکار هێنانی ڕووەک و گژوگیا تەنها لەلایەن وڵاتە پێشکەوتووەکان کورت هەڵنەهاتووە بەڵکو زۆربەی وڵاتانی جیهانی تازە پێگەیشتووشی گرتۆتەوە، هۆکاری ئەم ڕوو تێ کردنە بەلێشاوە بۆ ڕووەک و گژوگیا وەکو چارەسەر دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لەناو دەرمانەکاندا هەن، کەدەرکەوتووە لەجیاتی ئەوەی ببنە هۆی چارەسەری کەچی بوونەتە هۆی سەر هەڵدانی نەخۆشی تر و خراپتر کردنی باری تەندروستی نەخۆش، هەر ئەم مەترسیەش وای کردووە ڕۆژ بەرۆژ پێشوازی زیاتر لەچارەسەری بەڕێگای ڕووەکی پزیشکی بکرێت.

ئاوڕدانەوەیەکی خێرا بۆ ڕابردوو

ژمارەی شارستانیەتەکان زۆر بوون، هەریەک لەوانە لەدایک بووەو پاشان بەردەوام بووە تاماوەیەک دوایی دامرکاوەتەوە بەپێی ڕیزبەندی مێژوویی، هەر لەکۆنەوە زانراوە کە دەولەتەکان و ئیمپراتۆرەکان چرای پێشکەوتن و بالادەستی پزیشکیان هەلگرتووە لەوانیش پزیشکی هیندی، پزیشکی چینی، پزیشکی ئزتیکی، پزیشکی ئیسلامی .
پزیشکی ئیسلامی بەخت یاوەری بووە بەو گرنگە گەورەیەی کەپێی دراوە بەتێ پەرپوونی چاخ و سەردەمەکان، دواییـن لێکۆلینەوەکانی بریتی بوو لەو لێکۆلینەوەیەی کە لەگۆڤاری پزیشکی ئینگلیزی (Lancet) بلاوکراوەتەوە لەسەر کەلەشاخ (خوێن گرتن) لەسالی ١٩٥٠، نزیکەی سەد سالێک بەر لەوە کەلەشاخ وەکو جێ بەجێ کردنی کردەیی بلاوبۆتەوە لەجیهان بەتایبەتیش لەئەوروپا، کە ناسـراوە بە (هەگبەی کەلەشاخ)، کە بریتییە لەهەگبەیەکی داری گەورە کەکەرەستەی ڕووشانی پێستی تێدایە.
سەرەڕای بەناوبانگی کەلەشاخ لەرۆژئاوا و پەیوەندی بوونی بەچارەسەرکردنی زۆرێک لەنەخۆشیەکان – بەتایبەتیش لەرۆژئاوا – تائیستا نەفامییەکی تەواو هەیە لەمەڕ کەلەشاخ بەشێوەیەکی تایبەتی و لە بەرامبەر پزیشکی ئیسلامی بەگشتی.
درەوشانەوەی ئەستێرەیەکی تری پزیشکی لەم سەدەیەدا ئەویش (پزیشکی کلاسکییە) کە لە دیدەنگە (عیادە) و نەخۆشخانەکان پیادەدەکرێت، زانای بەناوبانگ (فلامینگ Fleming) دەرگای دژە زیندەگییەکانی والاکرد ئەویش بەدۆزینەوەی (پەنسلین) بەشێوەیەکی ڕێکەوت، لەو کاتەی خەریکی لێکۆلینەوەی نموویەک بوو لەمیکرۆبەکانی بەکتریا، جۆرێک لەکەڕووەکان کەوتە سەر ئەم نموونەیە و بووە هۆی کوشتنی سەرجەم میکرۆبەکانی بەکتریا!..بەم شێوەیە فلامینگ لەلای خۆیەوە ڕۆلی پەنسلینی (کە جۆرێکە لەگەنینەکان) بۆ لەناو بردنی میکرۆبەکان دۆزیەوە.
وە بە بەرەنگاربوونەوەی پزیشکی کلاسیکی ئاراستەکانی تری پزیشکی دامرکانەوە.
لەپەنجاکان و شەستەکان پزیشکی چینی سەری دەرهێنا ئەویش دۆزینەوەی (ئاژنین بەدەرزی) بوو وەکو پزیشکێکی هاوبەش لەکارەکانی نەشتەرگەریدا، بەشێوەیەک تەکنیکی ئاژنین بەدەرزی لەسڕ کردنی کارەکانی نەشتەرگەری بەکارهێنا بەتایبەتیش بۆ ئەو نەخۆشانەی کەتووشی زیان پێ گەیاندن دەبن بە هۆی بەکار هێنانی دەرمانی سڕکردن، بۆ ئەم مەبەستەش نێردەی چینیەکان بە نێو زانکۆکانی جیهان بلاوبوونەوە بۆ بلاوکردنەوەی تەکنیکی تازەونوێی سڕکردنیان.
لەکاتی دۆزینەوەی پەنسلین ولاتانی رۆژئاوا بەکاریان هێنا لەبەر دەولەمەندی ئەو ولاتانە، بەلام کەچی ولاتە هەژارەکان تەنها خۆراک و ڕووەکیانَ بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان بەکار دەهێنا.
جا لەو کاتەی ئەوروپا لەجەنگی جیهانی دووەم پەنسلینی بەکار دەهێنا بۆ چارە سەرکردنی سوپاکەیان، ولاتە هەژارەکان – وەکو روسیا – پشتی بەسیر دەبەست بۆ نەهێشتنی هەوکردنەکان، بەشێوەیەک بەم سیرە دەووترا (پەنسلینی ڕووسی) Russian Pencillin سالی ١٩٦٠ لەنێوەندی پزیشکیدا بیروباوەڕێک باوبوو کە گوزارشتی لە (لووت بەرزی

زانست) دەکرد، کاتێک پزیشکان لەبەردەم شۆڕشی پەنسلین و ئەمپسلین (دوابەدوای ئەمانەش ئەمۆکسیسـیلین و سیفالوسیرین) باوەڕیان وابوو کەوا هەوکردنەکان شتێکە نامێنێ و لەناو دەبردرێت.
بەکتریایـەک بەنـاوی (Gross resistance) پەیدابوو، کە جۆرێکـە لەبەکتریا بەرگریەکی خۆیـی هەیـە دژی پەنسـلین و هاوڕێیەکانـی، ئەو جـۆرە بەکتریایانە ئەنزیمێـک دەردەکەن بەناوی(Penicillinese enzymes) کە دەبێتە هۆی پەیداکردنی توانای بەکتریایەکە لەسەر بەرهەڵسـتی کردنی دژەکانـی..وە بەپێچەوانـەوە بەرگری مرۆڤ دەهـەژێ و لەڕوو بەڕوو بوونەوەی نەخۆشـیەکان تووشـی لاواز بوون دەبێـت، لەڕابردوودا بەکارهێنانی ئەسـپرین و خواردنـەوەی شـەربەتی پرتەقاڵ بۆ نەخۆشـی هەڵامـەت (Cold Influnza، Goryza،) Common) بەس بوو بۆ ئەوەی جەستەی نەخۆش بتوانێ بەرهەڵستی نەخۆشیەکە بکات، و لەماوەی (٣) ڕۆژدا چاک ببێتەوە، بەڵام ئێستا بەهۆی بوونی کۆسپ و تەگەرەی زۆر ماوەی چاک بوونەوە بۆ (١٥) ڕۆژ درێژ دەبێتەوە، نەخۆشیەکانی سەرمابوون هۆکارێکن بۆ چوونە نەخۆشخانە!
لەبـڕی ئـەو نەخۆشـیانەی کەبەکتریـا هۆکارەکەیەتـی، نەخۆشـی مەترسـیدارترو پیسـتر پەیدابوونـەوە کـە ڤایرۆس هۆکارەکەیەتی لەڕاسـتیدا هیـچ دەرمانی نیـە ئەوانیش : ئایدزو سـارس (Aids، Sars) ئایدز تائێسـتاش چارەسـەریەکەی لەڕێی (AZT) و دەرمانی تری یارمەتیدەرە..سەرەڕای ئەوەش چارەسـەریەکان سەرکەوتوونینە بەڕێژەی ١٠٠٪ وەهەرگیز ناتوانین بڕیار بدەین لەسـەر چارەسـەرکردنی نەخۆشـی ئایدز مەگەر خوای گەورە ویستی لەسەر بێ.
بەم شـێوەیە مـرۆڤ بەردەوام گەڕاوە بەدوای ئاراسـتەکانی پزیشـکی نـوێ ئەویش دوای دەرکەوتنی ئایدزو سەرنەکەوتنی چارەسەریەکان، هەروەها دوای دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی شـێرپەنجەو بڵاوبوونەوەی، ئاراسـتەی یەکـەم بەرەو ئەوەیە، کەمـرۆڤ بەخۆی دەیخوات، بـۆ نەخۆشـی شـێرپەنجە دەرمانێـک دۆزرایەوە کەپێـک هاتـووە لەماددەیەک پێـی دەڵێن (Vincristine and Vinblistin) کە لەڕووەکەکانی ئەفریقی وەرگیراوە.
کەواتە دەستەوسانی پزیشکی بۆ دۆزینەوەی دوایین چارەسەری پزیشکیانە بۆ نەخۆشیەکەی، بووەتـە هـۆی ئەوەی ڕۆژگاری ئەمڕۆ ئاراسـتەکەی بەرەو ئـەو ڕووەک و گژوگیایانە بێت کەلەسـەراپای جیهاندا هەیە، وە بـۆ لێکۆڵینەوەو توێژینەوەو لێوردبوونـەوە لەو گژوگیایانە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا داوای لەوڵاتانی جیهان کرد کەوا ئەو گژوگیایانەی ناسراون لەلای ئەودا بۆی بنێرن بۆ ئەوەی لێکۆڵینەوەو توژینەوەیان لەسەر بکرێت، ئەوە بوو ئەمەریکا توانی گژوگیاکان لەئەوروپا و ئەفریقیاو ئاسیا کۆبکاتەوە.

بەشی یەکەم

سەوزە





تەماتە

Tomato
(Cycopersicm esculéntun mill)

بەشە بەکارهاتووەکانی :
بەرەکەی

شوێن و مێژووەکەی :
شوێنە سەرەکیەکەی ئەمریکای باشوورە، بەتایبەتی پیرۆ، لەشوێنێک گەشە دەکات کە دەکەوێتە نێوان پیرۆو مەکسیک، ئیسپانیەکان گواستیانەوە بۆ ئەوروپا، وە لەوێوە بۆ سەر وڵاتانی تر دابەش کرا، جاران تەماتە بۆ جوانکاری ئەچێنرا نەک بۆ خواردن چونکە بە ڕووەکێکی ژەهراویان دادەنا، تا ئەو کاتەی ئەوروپیەکان سەلماندیان کەوا تەماتە ژەهراوی نیە، ئەوەش بووە هۆی ئەوەی کە ئەو چێشتخانانەی کە لەلیانی تەماتەدا هونەریان تێدا دەکرد بڵاوببێتەوەو فراوان بێت.



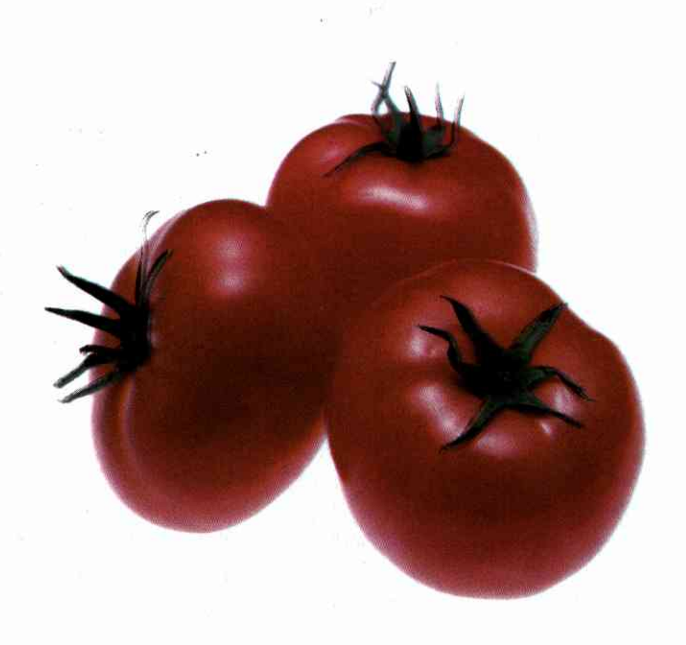
پێکهاتەکەی :

- ٪ ٩٣ ئاو
- ٪٤ گلۆسین
- ٪١ ماددەی کەن
- چەوری
- Vit B2، Vit B، Vit A، Carotenoids



بەکارهێنانە پزیشکی و سوودەکانی

١. ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.
٢. مێز هێن و هەلوەرێنەری بەرد و لمە.
٣. چارەسەری نەخۆشی ئەلزهایمر دەکات بەهۆی بوونی پێکهاتە سەرەکیەکانی .
٤. چالاکیەکی گرنگ بەجەستە دەبەخشێت.
٥. خۆراکێکی باشە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیەکانی دڵ و گورچیلە و بەرزبوونەوەی فشار.
٦. مرۆڤ لەشێرپەنجەی پرۆستات و رێخۆلەو گەدەو گەرو بەهۆی بوونی مادەی لایکۆپین دەپارێزێت.
٧. پێستی مرۆڤ لەتیشکی بەهێزی خۆر دەپارێزێت.
٨. تەماتە دەولەمەندە بەماددەی (لایکۆپین) کە بەرگری لەگەشەسەندنی خانە شیرپەنجەکان دەکات.





باینجان

Egg Plant (Solanum Dulcamara)

بەشەکانی بەکارهاتوو :

بەرەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

شوێنی سەرەکیەکەی : ئاسیایە بەتایبەتی هیندو ئەوپەڕی ڕۆژهەلات، وە سەر بەپۆلی باینجانەکانە کە (تەماتە پەتاتە، تووتن، بیبەر) دەگرێتەوە، هەر لەکۆنەوە لەئەوروپا ناسرابوو بەتایبەتیش لەبەریتانیا، باینجان هەڵدەواسرا بەسەر ماڵات کاتێک شوانەکە باوەڕی وابوو کە یەکێک لەئاژەلەکان چاوە شەڕ فرۆشەکانی لەبۆسە داناوە، مێژووی ناسینی باینجان دەگەڕێتەوە بۆ ڕۆژگارەکانی ئیمپراتۆری Theophrastues وە نووسراوەکانیش باس لەبەکارهێنانی دەکەن لەلایەن بەریتانیاوە لەماوەی سەدەی سێزدەی زایینی،(Gerard) دەربارەی باینجان و بەکارهێنانە پزیشکییەکانی نووسیویەتی کە باینجان بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو کەسەی تووشی ئازارو کوتان بووە لەئەنجامی بەربوونەوەی لەشوێنێکی بەرز یان دووچاری لێدان بووتەوە.

- (Linnaeus) باس لە چارەسەری (روماتیزم، تا، هەوکردنەکان) دەکات بەهۆی خواردنی باینجان.

پێکهاتەکەی :

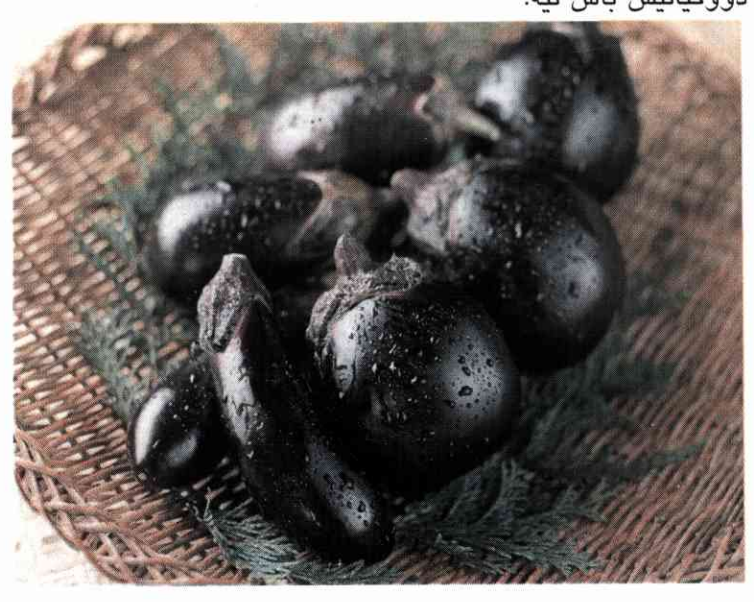
- Alkaloid Solanine
- Dulcamarine (amorphous glucoside)
- شەکر
- بنێشت (علكة)
- نیشاستە
- کەتیرە (صمغ)



- ماددەی Solanine بەماددەیەکی سڕکەر دادەنرێت، و خواردنی بەبڕێکی زۆر کۆئەندامی دەمــاری ناوەنـدی (central nervous system) ئیفلیـج دەکات، بێ ئەوەی کاربکاتە سـەر دەمارو ماسـوولکە خۆویسـتەکان، جوولەی دڵ و هەناسـەدان هێواش دەکاتەوە، شەپۆلە دەمارییەکانی تایبەت بەهەست و هۆش کەم دەکاتەوە، هەروەها گەرمی لەش نزم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی سەر سووڕان و وڕێنەکردن، وە مرۆڤ بەمردن کۆتایی پێ دێت لەکاتی لەرزین Convulsion.

بەکارهێنانە پزیشکییەکان و سوودەکانی :

١. کاریگەری سڕ بوونێکی سووکی هەیە.
٢. باینجان دەردانەکان زیاد دەکات بەتایبەتی رژێنی ئارەق، کە بۆنێکی خۆش دەبەخشـێتە جەستە، وە دەردانەکانی گورچیلە (میزهێن) زیاد دەکات.
٣. ئاستی کۆلسیترۆل لەخوێن دادەبەزێنێت.
٤. بەهۆی زیاد بوونی لەبەرهەم هێنانی بۆیەکانی پێسـت سـوور هەڵگەران ڕوودەدات، و کار دەکاتە سەر بەخشینی ڕەنگی ڕەش بۆ ڕووی پێست.
٥. باشـتر وایە باینجان بەتوێکڵەوە بخورێت چونکە ڤیتامینەکان زیاتر لەتوێکڵدا هەن وەک لەناوکەکەی.
٦. ئەبێ بەپێگەیشتوویی بخورێت چونکە باینجانی کاڵ ژەهراوەیە.
٧. خواردنـی باینجان بۆ ئەو کەسـانە باشـە کەخاوەن گەدەیەکی بەهێـزن، بەڵام ئەوانەی کێشـەی تەندروسـتیان هەیە وەکو قەڵـەوی، هەوکردنی گورچیلە، پەڕکـەم، ڕۆماتیزم، ئازاری گەدە، بەد هەرسی، دەبێت لەخواردنی دوور بکەونەوە.
٨. بۆ منداڵ و ژن و دووگیانیش باش نیە.
٩. باشـترین جۆری باینجان ئەوەیە کە کێشـی قورسـەو توێکڵەکەی ساف و لووسە و ناوەکەی ڕەق و پـڕە، بەڵام ئەگـەر ڕەنگـی کاڵ و ناوەکـەی فشـەڵ بـوو ئەوا خراپـە بەتایبەتی بۆ ڕیخۆڵە، چونکە دەبێتـە هـۆی باکردن.





پیــاز

Onion (Allium Cepa)

مێژووەکەی :



هەر لەبەرەبەیانــی مێژووەوە مرۆڤ ناســیوویەتی و شوێنی ســەرەکی دەکەوێتــە ئــەو پــەڕی ڕۆژهــەڵات، لەوێــوە گواستراوەتەوە بۆ ڕۆژهەڵات و ئاسیا پاشان بۆ میسر پاشان بــۆ مەغریــب، فیرعەونــەکان ناســیوویانە و لــەو نەقــش و نیگارانەی کەلە پەرســتاگاکان هەڵیــان کۆلیــەو دەرکەوتووە، وە ســوێندیان پێ خــواردووە وەکو پیاوە پیرۆزەکانیان، هەر یەکێک بمردبا ئەوا لەکەشــتیە ئازوخەکــەی دادەنــرا لەوانیش بریتی بوو لەپیاز، پیازیان لەگــەڵ تەرمی مردووەکانیان لەناو دارەبازە دادەنا، وەکو قوربانیەک لەخواکانیان نزیک دەکردەوە.
ئیغریقیەکانیــش ناســیویانە و لەهەمــان پایەیــان داناوە، پیــاز لەجۆری شــلێرەکانە (Lilas) لەســەردەمی ئێســتاماندا پیاز بەخۆراکێکی گرنگ دادەنرێ و ناکرێ لێی بێ نیاز بیت، وە ئەو ڕووەکەیە بەوەجیادەکرێتەوە کەسوودی زۆرە بە تایبەتی لە نەهێشتنی ئەو هەوکردنانەی کە هۆیەکەی میکرۆبەکانە.

پێکهاتەکەی :

پیاز ئەمانەی خوارەوە لەخۆوە دەگرێت :

- کالسیۆم Calcium
- فۆسفۆر Phosphorus
- ئاسن Iron
- ڤیتامین A Vitamin A
- ڤیتامین E Vitamin E
- ڤتیامین C Vitamin C



- گلوکونین Gluconin
- فلافینۆدیز Flavanoids
- ئەنزیمەکانی ئۆکسیدیز و دیاستیز Oxidase enzyme and diastase enzyme

سەبارەت بە ناوەرۆکی کالیسیۆم بیست ئەوەندەی ئەو کالسیۆمەیە کە لەسێودا هەیە، وە ماددەی فۆسفۆر تیایدا دەگاتە دوو ئەوەندە بڕەی کە لەسێودا هەیە، بەڵام ئاسن و ڤیتامین A هەردووکیان دەگەنە سێ ئەوەندە بڕەی کە لەسێودا هەیە.
هەروەها ئەنزیمەکانی ئۆکسیدیز و یاستیز کاردەکەن لەسەر میز، وەڕێ لە دەردانی ماددەی لینجی جگەر دەگرن، و ناهێڵن ئاو لەناو سک Ascites و لەش بگیرێت، ئەو دوو ئەنزیمە لەگەڵ گەرمیدا ئەشکێت، بۆ سوود وەرگرتن لەو دوو ئەنزیمە پێویستە پیازی نەکوڵاو بخورێت.
سەبارەت بەباشترینیانەوە ئەوا پیازی سپی باشترو چاکترە لەپیازی سوور، لەماوەی زیاتر لەدوو سەد ساڵ پیازی سپی لوبنانی ناوبانگی دەرکرد لەناوچەی دەورووبەرمان لەبەر ئەوەی باشترینیان بوو، ئەمەش وایکرد کە هەناردەی ئەو ناوچانە بکرێت، وە پیازی لاکێشەیی سپی باشترە لەپیازی خڕ (بازنەیی)، وەپیازی وشک (ئازوخە) باشترە لەپیازی تەڕ (پیازی سەوز)، وەپیازی نەکوڵاو سوودی زیاترە لەپیازی کوڵاو.
پەندێکی ئینگلیزی هەیە دەڵێت (پیازێک لەرۆژێکدا ڕێت لێ دەگرێ لە چوونە لای پزیشکی دڵ).

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :



١. پیاز دەبێتە چارەسەری ڕەق بوونی خوێنبەرەکان Arteriosclerosis بەتایبەتی خوێبەرەکانی دڵ و مێشک هەروەها ڕێ لەکون بوونی دڵ و داخستنی خوێنبەرەکانی Infraction دەگرێت، پیاز بەدابەزێنەری فشاری خوێن دادەنرێت.
٢. پیاز ئارەزوو بۆ خواردن Stomachic دەکاتەوە، و دەردانی لیک Saliva زیاد دەکات، و ڕۆلێکی



گرنگ دەگێڕێت لەباشکردنی هەرس کردن و دەرکردنی باوو پاشەڕۆیەکان، بەمەش دەبێتە نەرم کەرەوە بۆ نەهێشتنی مانەوەو گیربوونی خواردن لەگەدە.

٣. میز هێن و هەلوەرێنەری لم و بەردە، و دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی نەخۆشیەکان و هەڵئاوسانی رژێنی پرۆستات Prostate Hypertrophy.

٤. میکرۆبەکان دەکوژێت، پارێزگاری لەش دەکات کە زۆر پێویستە بۆ ئەو گەشتیارانەی کە بەرگری کردنیان لاواز دەبێت لەکاتی گەشت کردن چونکە تووشی سک چوون و ڕشانەوەو داهێزرانی گشتی دەبن، بەو نەخۆشیە دەووترێت (نەخۆشی گەشتیاران Travelers Disease) کە بەهەرمی گۆڕانکاریەکانی کەش و ئاو و هەوایە.

٥. بەکار دێت دژی هەو کردنی سینگ و کۆکەو گورج بوونی بۆریەکانی هەوا، هەروەها دەرمانی لابردنی بەڵغەم هەیە کەمادده سەرەکی یەکەی بریتیە لە Carbocysteine ماددەیەکی دەرهێنراوە لەپیاز.

٦. پیاز چارەسەری بەڵەک و بالوکە ونەخۆشی رووتانەوە دەکات، و ڕێ دەگرێت لەهەڵوەرینی موو لەڕێی چەورکردن، وە خواردنی لەڕێی دەمەوە ئەنجامەکانی باشتر دەبێت.

٧. چالاک کەرەوەیە بۆ جگەر و فەرمانەکەی لەبەر بوونی ماددەی Cysteine کە بەماددەیەکی پێویست دادەنرێت بۆ چالاککردنی جگەر Essential Lipoprotcin کە جگەر دەپارێزێت.

٨. ئارەزوو بۆ خواردن دەکاتەوە و لەش بەهێز دەکات، فیرعەونەکان بەکاریان دەهێنا وەکو خواردنێک بۆ ئەو کرێکارانەی کە کاریان دەکرد لە دروست کردنی هەرەمەکان، بەمەش سەلمێنرا کەوا پیاز کاریگەرێکی چالاکە هەروەها هەرس کەرو نەرم کەرەوەیە بۆ سروشتی گەدە، گەدە بەهێز دەکاو چالاکیەکانی زیاد دەکات.

٩. خواردنی و بۆن کردنی هەم ڕێگرو هەم چارەسەرن بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون و هەلامەت (پەسیو).

١٠. سوود بەخشە بۆ نەهێشتنی نەخۆشیەکانی گوێ لەڕێی خواردن و دڵۆپاندن هەروەها بۆ لاوازی بیستن.



١١. سوودبەخشە بۆ نەهێشتنی نەخۆشیەکانی چاو بە تایبەتیش لاوازی بینین و بوونی ئاوی شینCataract کە بەنەخۆشیەکانی پیربوونی چاو دادەنرێت، ئەمەش لەڕێی چاو رشتن (کل تێ کردن) بەپیاز بەر لەنووستن .
١٢. شــل کەرەوەی خوێنە و ڕێ دەگرێت لەجەڵتە (خوێن مەین) و نەخۆشیەکانی Disease Thromboembilic بەتایبەتی بەهۆی بوونی کانزا Selenium .
١٣. دابەزێنەری گشتی کۆلسترۆل و بەرزکردنەوەی کۆلیسترۆلی بەسوودە HDL کە ڕێگری مەیینی خوێنە.
١٤. دابەزێنەری فشاری خوێنە.
١٥. ڕێ لەشــێرپەنجەکان دەگرێت بەگوێرەی توێژینەوەکانی دەزگای شێرپەنجەی نیشتمانی National Cancer Institute، هەروەهــا توێژینــەوەکان ســەلماندویانە کــەوا ئــەو گەلانەی پیاز و سەوزە زۆر بە کار دەهێنن ڕێژەی تووش بوونیان بە شێرپەنجەکان کەم دەبێتەوە، پیاز ئەو ماددانە بەخۆوە دەگرێت کە شێرپەنجەکان ناهێلێت وەکو: کوارسیتین quercetin، وە پیــاز کانــزای ســیلینیۆمی Selenium تێدایە کــە توێژینەوەکانی ئەم دواییە ســەلماندوویانە کەوا پیاز ئەگەری تووش بوون بەشــێر پەنجەکانی پرۆســتات و ســی و مەمک کەم دەکاتەوە، ئەم کانزایە ڕێ دەگرێت لە تووش بوون بە جەڵتەی دڵ و مێشک .
١٦. پیاز پیربوون و دەرکەوتنی شوێنەواری بەتەمەنداچوون ناهێلێت، و شانەکان زیندوویەتی و چالاکی وەردەگرن.
١٧. ئەگەر پێش خەوتن سەلکێک پیاز بخورێت ئەوا بەئارامی دەخەویت.
١٨. پیاز موولوولەکانی خوێن Vasodialator فراوان دەکات و ڕێ لە شــەپرەداری دەگرێ و چارەسەری دەم خواربوون و لەرزین Parkinson disease دەکات.
١٩. چا لا ککــە ری تــۆوی نێرینەو هێزی سێکسییە بە تا یبە تیــش پیازی نەکولاو.
٢٠. هێور کەرەوەی ئێــش و ژان و نەخۆشیەکانی جوومگەکانــی ڕ ۆ ما تیــز م وئێــش و ژانی ماسولکەکانە.
٢١. یا ر مە تــی د ا بە ز ینــی ئاستی شەکر لەخوێن دەدات بۆیە بۆ نەخۆشانی شەکرە زۆر پێویستە.
٢٢. لەپیــازدا ڤیتامیــن C، B12، B2، B1، A هەیــە، ویــڕای ڤیتامینەکان ئاســن، کالســیۆم،



فۆســفۆر، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، گۆگرد، یۆد شەکریشی تێدایە، ڕاستەوخۆ جەستە هەڵیان دەمژێت بۆ ئەوانەی کە دووچاری نەخۆشی شەکرە هاتوون زیانی نییە.

٢٣. پیــاز شــەکەتی لادەبات و دەمــارەکان بەهێــزە دەکات و وزە دەبەخشــێتە قاچەکان بۆ ڕۆیشتن.

٢٤. پیاز بەهۆی ئەو فۆســفۆرەی کە تێیدایە ئەنجامدانی کارە فیکرییەکان ئاســان دەکات لەم ڕووەوە خواردنی پیاز بۆ پیرو ئەوکەسانەی کە کاری فیکری دەکەن دەستنیشانکراوە.

٢٥. لەکاتــی لاوازی و ماندوویــی و شــەکەتی لاشــەیی و دەروونیــدا ووزە بەخشــێکی یەکسەرییە.

٢٦. پیاز بۆ ئەو منداڵانەی کە درەنگ گەشەدەکەن و بۆ ئەو پیرە لاوازانەی دەیانەوێت خۆیان بەهێز بکەنەوە زۆر بەسوودە.

٢٧. پیاز پڕە لە (ســیلیس) ئەم ماددەیە بەئەندازەیەکی زۆر لەجەستەدا هەیە بۆ خوێنبەرەکان و ئێسکەکان بەتایبەتی بۆ وەرگرتنی شێوەی ئاساییان زۆر پێویستە.

٢٨. کاتێک هەستت بەماندوبوون کردو ئارەزووی خواردنت نەبوو یا هەستت کرد دەمووچاوت تێکچووە و ڕەنگت زەرد بووە پیازێک بکە بەچوار لەتەوەو لەناو سێ کوپ ئاودا بیکولێنە تا بەئەندازەی کوپێک ئاوی تێدا بمێنێتەوەو کاتی نانخواردنی بەیانی بینۆشە.

٢٩. پیاز پووک بەهێز دەکات و کۆئەندامی هەرس و بۆڕی هەناسە پاکژ دەکات.

٣٠. پیاز بەهۆی ئاوی یۆدەوە کە هەیەتی دژی نەخۆشی ئەسکەربووتەوە ئەو نەخۆشییانەی کەپەیوەندییــان بەکۆئەندامــی لمفاوییــەوە هەیە وەک هەڵاوســانی ڕژێنــەکان و زیپکەی ژێرپێست دەرمان دەکات و کەمیان دەکاتەوە.

٣١. پیــاز پڕە لەکالســیۆم، ددان و ئێســکەکان بەهێــز دەکات و دەبێتە ڕێگر بــۆ نەرمبوونی ئێسکەکان.

٣٢. ڕێگرە لەتووشبوونی سکچوون.

٣٣. ئەگــەر تووشــی تایەکی زۆر بوویــت پیازێک لەڕەندە بدەو بیخەرە ناو قاپێک و لەســەر ئاگرێکــی کەمتین دابنێ تاگەرم دەبێت، پێش ئەوەی ڕەنگی قاوەیی بێت لەســەر ئاگرەکە دایگــرە بەئەندازەیەک جەســتە نەســوتێنێت بیخەرە ســەر ســکت کە ســار بــۆوە لایبە، بەمشێوەیە تایەکە لادەبات و ئاسوودەیی دەگەڕێتەوە.

قەدەغەکراوەکان :

نابێ ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون بیخۆن :

١. مایەسیری خوێن بەربوون.
٢. ئەوانەی تووشــی برینــی گەدەهاتوون بەتایبەت ئەوەی خوێنی لێ دێت.
٣. ئەوانەی تووشــی سەر ئێشــە (شقیقە) هاتوون.
٤. تووش بووان بەنەخۆشیەکانی خوێن و سوزەنەک.
٥. ئەوانەی فشاری خوێنیان نزمە.





پەتاتە

Potato (Solanum Toberesum)

بەشە بەکار هاتووەکانی :

بەرەکەی کە لەژێر زەوی شاردراوەتەوە، بریتیە لە ڕەگ

شوێن و مێژووەکەی :

ئەمەریکای باشوور بەتایبەتی لەبیرۆ، ئەو بەرە زیاتر بڵاوبۆتەوەو بەکارهاتووە لەهەموو جیهان، خۆرئاواییەکان لەخواردنەکانیان پشت دەبەستن بە پەتاتا وەکو هاوبەشێک بۆ سەرجەم جۆرەکانی خواردن بەتایبەتی جۆرەکانی چێشت لێنانی ئامادەکراو بەگۆشت بەهەموو جۆرەکانی سوور یان سپی، چێشتخانەی ئەمریکی یان ئەوروپی دەست بەرداری پەتاتە لەگەڵ چێشت نابن، جا ئەگەر پەتاتەکە برژاو بێت یان کوڵاو بێت.



پەتاتە بۆ یەکەمجار لەساڵی ١٥٣٧ ناسرا لەڕێگای داگیرکەری ئیسپانی بەناوی فرنسیسکو بیزار کە هێرشی کردە سەر وڵاتی ئەنکا کە دەکەوێتە بیرۆ لەئەمەریکای باشوور.

پەتاتە بۆ یەکەمجار لەئەوروپا بڵاو بۆوە ئەویش لەشاری ڤیەننای نەمساوی کاتێک بڕێک لەپەتاتە گەیشتە یەکێک لەباخچەکان، بەڕێوەبەری بەرپرس لەچاندنی پەتاتە لەباخچەکەو لێنانی هەستا بەپێشکەشکردنی چەند نەمامێک بۆ خاوەنەکەی و خاوەن پسپۆڕان لەڕووەکەکان کە گرنگی دەدەن بە توێژینەوەی ڕووەکی Botanist ئەوەش لەساڵی ١٥٨٨ بوو.

پارچە زەوی کشتوکاڵی پەتاتە لەئەوروپا ساڵی ١٧٤٤ بڵاوبۆوە کاتێک ئیمپراتۆری ئەڵمانی فریدرکی گەورە فەرمانێکی ئیمپراتۆریانەی دەرکرد کە زۆری کرد لەجوتیاران بە چاندنی پەتاتە لەکێڵگەکەیان، ئەمەش وا ڕاڤەکراوە کە ئەم هۆکارە وای لەئەڵمانیا کردووە ببێتە

یەکەمینەکانی وڵاتان لەبەرهەم هێنانی پەتاتە.
پەتاتــە لە ئەلمانیاوە گواســتراوە بۆ فەرەنســا لەڕێی Parmentier کــە بەندکراوێک بوو لە زیندانیەکانــی ئەلمانیــا لەمــاوەی حوکمڕانیەتی فریدریکــی گەورە، ئەو بەندکراوە فەڕنســییە لەبەندینخانە پەتاتەی دەخوارد و شــارەزایی لێ پەیدا کرد، وپاشــان گواســتیەوە بۆ پاشــای فەرەنسی لویسی شازدەهەم.
چاندنــی پەتاتە فراوان بوو بەرەو ئاســیاو ئەفریقیا بەتایبەتیش باکووری ئەفریقیا، ئێســتاش زیاتر لەدوو هەزار جۆر لەجیهاندا هەیە.
وا باشترە پەتاتە بە توێلکەکەوە لێ بندرێت لەڕێی هەڵم یان کوڵاندن یان برژاندن، چونکە ئەو چینــەی کــە لە توێلکەکەوە نزیکە دەولەمەندە بە ڤیتامین C و خوێ، بەڵام بەهەڵکڕاندنی، ئەوا ئەو چینە بە نرخە بەهاخۆراکیەکەی لەدەست دەدات.



پێکهاتەکەی :

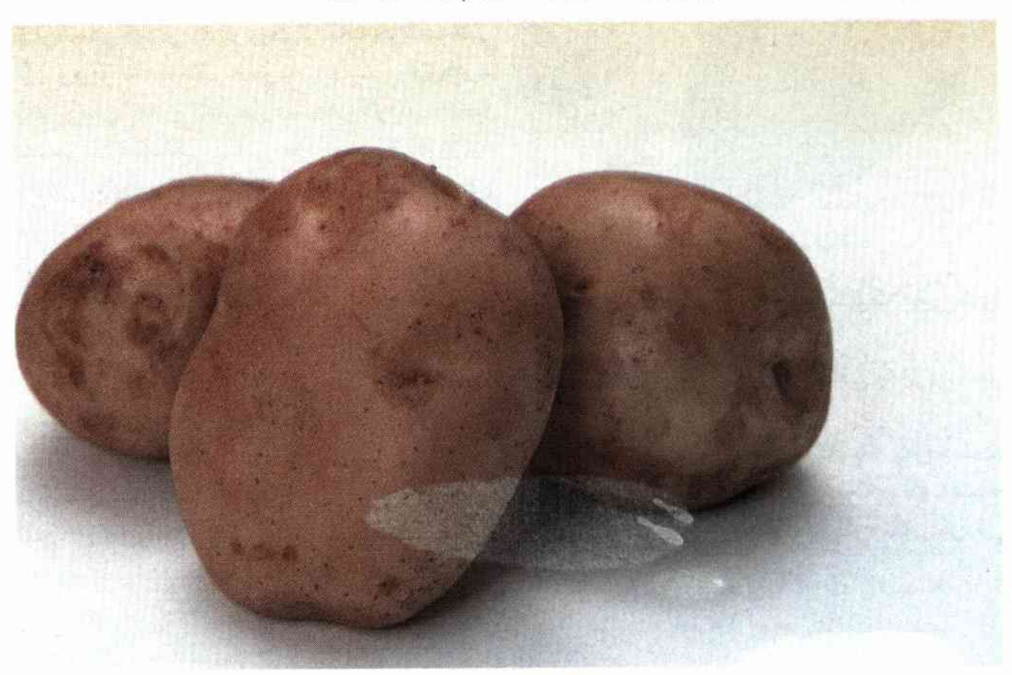
- ئاو ٪٧٥
- نیشاستە ٪٢٠
- پرۆتین ٪٢
- خوێی کانزایی ٪١
- ماددەی وەکو سپێنەی هێلکە (زلالیە) ٪٢
- هەروەها کالیسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، Vit A، Vit B، Vit C، بەڕێژەیەکی کەمی تێدایە.
- پێویســتە بەشەکانی پەتاتەی ڕەگ سەوزو گۆپکەکانی کە سەر لەنوێ دەڕوێتەوە لەسەر ڕووی پەتاتە لاببردرێت، چونکە ژەهراویە لەبەر بوونی ماددەی Solanine .

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. خۆراکێکی بەســوودە دەتوانرێ پشتی پێ ببەســترێت لەکاتی بوونی برین لە کۆئەندامی هەرس کردن جا ئەگەر لە ڕیخۆلە بێت یان لەگەدە، دە توانرێ پەتاتەی لێنراو بەکوڵاوی بــۆ ئــەم مەبەســتە بــەکار بهێنرێت، یان گووشــراوی پەتاتە کە ترشــی ئەســیدی گەدە هیدرۆکلوریک Hcl Hydrochloric دەمژێت وە چینێک لە نیشاســتەی پەتاتە لەســەر برینەکان دەنیشێت جا دەیپارێزێت لەترشی ئەسید و میکرۆبەکان بەناوی Helicobacter Pylori.
٢. مێز هێن و هەلوەرینەری بەردو لمە.
٣. هێمــن کەرەوەی ئەو نەخۆشــیانەیە کەتووشــی ریخۆلە ئەســتوورە و قۆلۆن دەبێت کە ئێستا پێی دەڵێن Irritable bowel Syndrome، و کار دەکات لەسەر ئارام کردنەوەی هەڵچوونی ریخۆلە ئەستوورە، ئەویش بەپشت بەستن بە پەتاتەی کوڵاو.
٤. ئارام کردنەوەی دەمارەکان لەڕێی بوونی ڤیتامین B complex.
٥. لەسەر ڕوو و لەش دادەنرێت بۆ چارەسەر کردنی قینچکە (زیپکە)ی هەو کردوو.



٦. گووشـراوەکەی چارەسـەری سووتانی پێست و خۆربردن دەکات، ئەویش بەتەڕ کردنی لەش ڕۆژێ چەند جارێک.
٧. ژان و هەوای ناو سک لەڕێی دەرکردنی باوە ناهێڵێت.
٨. لێکۆلینەوە نوێیەکان دەریانخسـتووە کە پەتاتە نابێتە هۆی قەڵەوی و زیاد بوونی کێش، بەپێچەوانەوە کە پێشتر وادەزانرا کە پەتاتە هۆکارێکی ڕاستەوخۆیە بۆ زیاد بوونی کێش، بەڵام سـەنتەری لێکۆلینـەوەکان ماددە خۆراکیە مرۆییەکان لە زانکۆی تونیش هەسـتان بەلێکۆلینەوەیەک کەتیایدا گەیشتن بەوەی کە پەتاتە نابێتە هۆی دروست بوونی چەوری بەڵکو دەبێتە هۆی دروست بوونی ڕێژەیەکی زۆر لەڤیتامین (C)، توخمی پۆتاسیۆم.
٩. پسـپۆڕان لەم بارەیەوە دەڵێن «پەتاتە پەیوەندی نیە بە زۆر خۆری پاشـان نابێتە هۆی زیادبوونـی کێـش بەتایبەتی ئەوەی کـە برژاوبێت، پەتاتە کەمترین کاریگەری دروسـت دەکات لەڕووی زیاد بوونی کێشەوە بەبەراورد کردنی پلەکانی گەرما، کاتێک کە مرۆڤ بەکاری دەهێنێت».
١٠. هەروەک ڕوونیان کردۆتەوە کە : ئەوانەی حەز دەکەن کێشی خۆیان دابەزێنن دەترسن لـەوەی کاتێک پەتاتە بخۆن کێشـیان بـەرز بێتەوە، لێرەدا پێویسـتە هەموو ئەوانەی کە دەترسـن لەوەی بەهۆی خواردنی پەتاتەوە کێشـیان بەرز بێتەوە ئەوا با ئەو ترسـەیان بڕەوێتـەوە، چونکـە خواردنی پەتاتە دەبێتە هۆی زیاد بوونـی ڤیتامین (C)، کە یارمەتی دەرە بۆ دابینکردنی ئۆکسـجینی پێویسـت بۆ خوێن، بۆ ئەوەی بەشـێویەکی سروشـتی کاربکات و ئەمەش زۆر پێویستە بۆ چالاکی ڕۆژانەی مرۆڤ.







سیر

Garlic (Allium Sativum)

شوێن و مێژووەکەی :





شوێنی سەرەکی ئاسیای بچووک یان هیندە، یەکێکە لەکۆنترین ئەو رووەکانەی لەجیهاندا چاندرابێت، سیر بەدەرمانێکی سەیر دادەنرێت لەجیهانی رووەکدا، میسریە کۆنەکان ئەیانپەرست، فرعەونەکان دەرخواردی کۆیلەکانیان دەدا بۆ پارێزگاری کردنی تەندروستیان، ئەم رووەکە سەر سوورهێنەرە ئەوانەی پێش ئێمە بەکاریان هێناوە بۆ چارە سەرکردنی هەو کردنی گوێچکەکان، هەروەها چارەسەر کردنی یان رێ گرتن لەنەخۆشیەکانی دڵ، وە بۆ نەهێشتنی شێرپەنجەکانی رۆژگاری ئەمرۆمان، هەروەها چارەسەر کردنی سیل بەسیر ئەنجامێکی باشی بەدەست هێناوە.
زانای زیندەوەرزانی بەناو بانگ لویس باستور سیری خستە ژێر تاقی کردنەوە، ئەویش بەدانانی چەند پارچە سیرێک لەناو دەفرێک کەپڕ بوو لەکێلگەی بەکتریا، ئەوەی سەرنجی ئەو زانایەی راکێشا ئەوە بوو کاتێک بینی کەوا سیرەکە بەکتریا زیان بەخشەکانی لەناو بردووە.
لەساڵی ١٩٥٠ دکتۆر Albert Schwizer لەماوەی کارکردنی لە ئەفریقیا توانی بەهۆی سیر چارەسەری گرانە تا بکات.
وە لەماوەی جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم بەر لەوەی ببێتە دژە زیندوو بکەوێتە بەردەست، ئەوا سیریان بەکار دەهێنا بۆ خاوێن کردنەوەی برین و راگرتنی ئەو هەوکردنانەی کە دەچنە ناو غەرغەرەمان، سووپای سوڤیەتی جاران پشتیان بەسیر دەبەست بۆ چارەسەر کردنی سووپاکەی هەتا پێیان دەووت (پەنسلینی روسی) .



پێکهاتەو ڕەگەزەکاریگەریەکانی :

- خوێی کانزایی
- کبریت
- ڤیتامین C
- ئەلیسن
- مەگنیسیۆم.

سوود و بەکارهێنانە پزیشکیەکانی :

١. سیر مەیینی خوێن ئەتوێنێتەوە .

٢. سـیر ئاستی کۆلسـیترۆلی بەرز دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلسیترۆلی سوو بەخش HDL بەرزدەکاتەوە، ئەوەش بەیارمەتی ئەو ماددە سـەرەکیەی کەلەسـیر دا هەیە Allicin وە ئـەو مـاددە دابەزێنەرەی کۆلیسـترۆل لەئامادە کراوەکانی ڕۆنی سـیردانیە کە بە گەرم کردن ئامادە دەکرێت، سیر زۆر دەولەمەندە بە فۆسفۆر و کالسیۆم.

٣. سیر فشاری خوێن دادەبەزێنێت.

٤. بەڵگەیەک هەیە دەیسەلمێنێت کەوا سیر ڕێژەی مردووان لە نێو ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە کەم دەکاتەوە، لەتاقی کردنەوەیەک لەیەکێک لەشـارەکانی هیند بەناوی Udaipur کە لەلایەن توێژەر Arun Noria لەکۆلیژی پزیشکی تاغور ئەنجام درا، ئەویش بە بوونی ٤٣٢ نەخۆشـی تووش بوو بەنۆرەی دڵ، جا بۆ نیوەی ئەو نەخۆشـانە خواردنەوە یەکی پێـدان کەپێـک هاتبوو لە ١٠٦ کوزە سـیر، وە بـۆ نیوەکەی تـر خواردنەوەیەکی بەبێ سـیری پێدان، جا لەئەنجامـدا دەرکەوت کە ٣٢٪ لەوانەی گیراوەی سیریان خواردبۆوە نۆرەی دڵەکانیان دابەزیووەو ڕێژەی مردن لەوانی تر ٤٥٪ کەمتر بوو.



٥. لـەو زانیاریانـەی لەبەردەسـتمانە ئامـاژە بەوە دەدات کەوا باوکی پزیشـکی ئیبوفرات Hippocrates بەهۆی سـیر چارەسـەری شێرپەنجەی منداڵدانی کرد، و ئێستا دەزانین کە سـیر هەندێـک لەخانەکانی شـێرپەنجە دەکوژێـت، وەچەنـد توێژینەوەیەک لەدام و دەزگای نیشتمانی بۆ شیرپەنجە ئەنجام درا لە سـەر کاریگەری سیر بۆ دامرکاندنەوەی شـێرپەنجەکان، و ئەنجامەکانیش بـاش بوون.

٦. لەتوێژینەوەیـەک کەلـە سـەر ٤٠٠٠ کەس



ئەنجامدرا لە چین و ئیتالیا دەرکەوت کە ئەوانەی پیازو سـیر زۆر دەخۆن بەرێژەیەکی کەمتر تووشی شێرپەنجەی گەدە دەبن.

٧. بـەم دواییە لەمەڵبەندی پزیشـکی Memorial Sloan Kettering Cancer Center لەنیویۆرک توێژەرەوان پێکهاتەیەکیان لەناو سـیر دۆزیەوە کە شـێرپەنجەی پرۆسـتات ناهێڵێت و ڕێی لێ دەگرێ.

٨. ڕۆنی سیر بەکار دێت بۆ نەهێشتنی ئازارەکانی گوێچکەو بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی پێستی ناتەواو، هەروەها ئەم ڕۆنە بەکاردێت بۆ لابردنی ناڕەحەتی هەرس کردن .

٩. چارەسەری لەرۆزکی و لەرزین Parikinson دەکات .

١٠. چارەسەری هەوکردنی سینگ و کۆکە و تەنگە نەفەسی دەکات.

١١. ڕۆلێکـی گرنـگ دەگێڕێـت لەئـارام کردنـەوەی ئازارەکانـی دەماری سـمت (ورکی) و نەخۆشیەکانی جومگەکان.

١٢. بەردی گورچیلە هەڵدەوەرێنی و لم لادەبات.

١٣. چارەسەری ڕووتانەوە و هەڵوەرینی قژو تووک بەسەر نەمان و بەلەک دەکات.

١٤. هێز بەخش و چالاککەرەوەی پوک و جێگیر کردنی ددانەکانە.

١٥. چارەسەری ڕەق بوونی خوێن بەرەکان و هەوکردنی جومگەکان دەکات.

١٦. کرم ناهێڵێت بەیارمەتی بەکارهێنانی حوقنە.

١٧. ئەگـەر بۆنی سـیر لەدەم بێزارتان دەکات ئەوا دەکرێ لەشـێوەی (کەبسـول یان حەب) بەکار بهێنرێت یاخود بۆ خۆش کردنی بۆنی هەناسە دوای بەکار هێنانی سیر ئەوا جوینی هەندێک لەدەنکە قاوە یان گەڵای نەعنەع سوودی زۆری دەبێ.

قەدەغەکراوەکان :

١. لەم حالەتانە نابێ سیر بەکار بهێنرێت:

٢. تووشبووانی مایەسیری .

٣. تووشبووانی سەر ئێشەو سەر ئێشەی نیوەیی (شقیقە) .

٤. تووشـبووان بەبرینـی گـەدە (قرحە).

٥. نەخۆشـانی تـووش بـوو بەشلیەتی خوێن.



مەعدەنووس

Parsely (carum Petroselinum)

بەشە بەکارهاتووەکانی :
ڕەگەکانی، گەڵاکانی، تووەکانی

شوێن و مێژووەکەی :
پەیدابوونی مەعدەنووسی کێوی Linnaeus دەگەڕێتەوە بۆ سەردینیا، پاشان چووە ئینگلترا و ئەورووپا، وە یەکەم چاندنی ساڵی ١٥٨٤ بوو.
بەڵام Bentham شوێنەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ڕۆژهەڵاتی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست بۆ تورکیا، جەزائیر، و لبنان، یەکەم کەس ناوی لە مەعدەنووس نا بەناوە زانستیەکەی Petroelinum پزیشکی بەناوبانگ دیسقوریدس بوو.



لەئینگلتراو لەئەورووپا ئەفسانەیەک هەبوو ڕێی لەچاندنی مەعدەنووس دەگرت: (ئەم ئەفسانەیە مەعدەنووسی تەرخان دەکرد تەنها بۆ نەریتی مردووەکان لەلای ئیغریقیەکان).
ئیغریقیەکان ئاوا نەمانەوە بەلکو مەعدەنووسیان لە پلەو پایەکی بەرز دانا وەدەستیان کرد بەدانانی تاجە مەعدەنووسی دروست کراو لەسەر سەری ئەو کەسانەی کە لەیاریەکانی Isthmian سەرکەوتوو بوون هەروەها ئیغرقیەکان گلکۆی مردووەکانیان بەمەعدەنووس دەرازاندەوە، پێشکەش کردنی مەعدەنووس یان دانانی لەسەر سفرەی خواردن بۆ بەساڵاچووەکان بەهەموو شێوەیەک قەدەغە بوو، چونکە تەرخان بوو بۆ مردووان و لەبیرکراوان، باوەڕیان وابوو کە مەعدەنووس لەخوێنی پاڵەوانێکی ئیغریقی بەناوی Arehemorus پازی داوە کەپێشرکێی مردنی کردبوو.

هومیروس باس لەوە دەکات کە ئەو ئەسـپانەی گالیسـکەکانی پالەوانانی جەنگیان ڕادەکێشـا مەعدەنوسـیان دەرخوارد دەدرا، وە لەو باخچانەی کە ئیغریقیەکان دروسـتیان کردبوو ئەوا (مەعدەنووس و سپەندیان) لەدەوروبەرو لێواری دادەنا.
لێرەدا چەندەها جۆری کشـتوکاڵی مەعدەنووس هەیە کە دەگاتە ٣٧ جۆر کەلە دێر زەمانەوە چانـدراون هـەروەک Pliny لەپەرتووکەکـەی باس دەکات، بـەڵام Turner دەڵێت : (ئەگەر مەعدەنووس فڕێ بدرێتە حەوزێکی ماسی، ئەوا ماسیە نەخۆشەکان چاک دەکاتەوە).
لـە ڕۆژگاری ئەمڕۆمانـدا مەعدەنووس بەکار دەهێنرێت لە چێشـت لێنان بە تایبەتیش لەگەڵ جۆرەها شلە.
دەڵێـن: (مەعدەنـووس دەبێتـە هۆی مردنـی چۆلەکـەکان بەتایبەتیش جۆرەکانـی توتی، وە زۆر ئـازاری جۆرەکانـی کونەپەپو دەدات، بەڵام کەچی کەروێشـکەکان بـۆ مەودایەکی زۆر دوور دەڕۆن بـۆ گـەڕان بەدوای جۆەرکانی مەعدەنووس، هەروەها مەڕ شـەیدای خواردنی مەعدەنووسە).

پێکهاتەکەی:

ڕەگەکانی مەعدەنووس کەمێک بۆندارە لەگەڵ بوونی چێژێکی کەمێک شـیرین کە نیشاسـتە، جەلاتیـن، شـەکر، ڕۆنـی Apiol، Trepense تێدایـە، هەروەها ماددەی تـر وەکو Apiin و خۆلەمێـش و Apioside و Myristicine و گـەڵای مەعدەنووس زیاتـر لە ڕەگەکان ڕۆنی Apioside و Myristicine تێدایـە، وە ئـەم ڕۆنـە لە ڕەگەکانیش هەیـە، وە گەڵاکە Apiol و Trepense و خوێی کانزایی، ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر و Vit C و Vit A تێدایە.

بەکارهێنانە پزیشکیەکان و سودەکانی :

١. تا ئێستا مەعدەنووس مافی تەواوی خۆی لەلێکۆلینەوەی پزیشکی پێ نەدراوە.
٢. ماددەی Apoil ماددەیەکی چەوری یە ئێسـتا بەکار دەهێنرێت لەداوودەرمانی نەخۆشی مەلاریا.
٣. لەگـەڵا و ڕەگ و تـۆوەکان ماددەی چەوری (ڕۆنی) Apoil دەردەهێنرێت، کاریگەریەکی پزیشکی هەیە کە مەعدەنووس دروستی دەکات، و مەعدەنووس کاریگەریەکی بەهێزی دژ بەژانە سـکە Antispasmodic، و هەرس کردن بەهێز دەکات good for digestion، وە هەواو با ناهێڵێت، و نەرمکەرەوەیەکی هێمنە بۆ گەدە.
٤. ئارەزووی (دڵ بردن) بۆ خواردن دەکاتەوە.
٥. میزهێنێکی سروشـتیە، لابەری بەردو لمەو دەبێتە هۆی بەهێز کردن و چالاککردنی گورچیلە.
٦. وەستانی ئاو (ئاوبەنگ) لە لەش ناهێڵێت.
٧. سـوود بەخشـە بـۆ نەخۆشـیەکانی سـینگ و کۆکـەو تەنگەنەفەسی و جۆرەکانی هەڵامەت.
٨. ماددەی کلۆروفیلی تێدایە کەوا هەناسەدانەکان پاک دەکاتەوە و بۆنی لەش خۆش دەکاو



بۆنێک دەداتە ئارەقە کە نابێتە مایەی لێ دوور کەوتنەوەی، هەروەها بەکار دێت بۆ جوین دوای خواردنی سیرو پیاز چونکە بۆنەکان لادەبات.

٩. مەعدەنووس دادەنرێت بەخێزانی ئەو ڕووەکانەی ناویان Umbellifreos کە چالاکی یەکی بەهێزی هەیە دژی شێرپەنجەکانی لەشی مرۆڤ Anti Cancer Compounds.

١٠. پیشـینیەکان ڕووەکی مەعدەنووسـیان بەکار هێناوە، بۆ ڕێکخسـتنی سووڕی مانگانەی ئافرەتان یان بۆ ئەنجامدانی لە بەرچوون لەبەر هۆی پزیشکی، کە دەبێتە هۆی وەستاندنی شیردان.

١١. بەکارهێنانی ڕۆنی مەعدەنووس بەچەورکردنی شوێنی ڕووتاوە بۆ چالاک کردنی گەشەی موو و ڕێ گرتن لەهەڵوەرینی.

١٢. سـکچوو ناهێڵێت و بەکاردێت بۆ چارەسـەر کردنی تاعون و تا بەناوی Intermittent fever.

١٣. ئارام کەرەوەی دەمارەکانە.

١٤. ڕێژەیەکی زۆر لەئاسـنی تێدایە کە زۆر بەسـوودە بۆ نەخۆشـیەکانی جومگەکان و کەم خوێنی و ئێسکەنەرمە.

١٥. گەڵاکانی بەکار دەهێنرێت بۆ لەناو بردنی مێرووەکان و لەناوبردنی هەوکردنی پێست.

١٦. زیانەکانی کۆلسیترۆل کەم دەکاتەوە.

١٧. خۆراکێکی چالاککەری مێشکە.

١٨. بەکاردەهێنرێت لەدروسـت کردنی دەرمانی دژە هەوکردنی گەدەو ئازارو پێچی ناوسک ناهێڵێت.





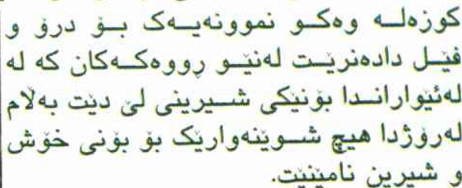
کوزەلە

Rocket (Eruca Sative Mill)

بەشە بەکارهاتووەکان :
ڕووەکەکە هەر هەمووی

شوێن و مێژووەکەی :
شوێنە سەرەکییەکەی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست، و ئەوروپای ناوەڕاست، بەتایبەتیش ئیتالیا، پاشان درێژبۆوە بۆ بەریتانیا، روسیاو ئاسیا، هەروەک Ben Johnson ساڵی ١٦٣٣ باسی ئەمەی کردووە.
گەڵاکانی تامێکی تیژیان لێ دێت و لەوڵاتانێکی زۆر دەخورێت بۆ نموونە ئەلمانیا و میسر.





کوزەلە وەکو نموونەیەک بۆ درۆ و فێڵ دادەنرێت لەنێو ڕووەکەکان کە لە لەئێوارانـدا بۆنێکی شیرینی لێ دێت بەڵام لەرۆژدا هیچ شوێنەوارێک بۆ بۆنی خۆش و شیرین نامێنێت.
بۆ خواردنی پێویستە کوزەلە بەر لە گوڵ کردنی لێ بکرێتەوە، بەڵام بۆ سوودە پزیشکیەکانی پێویستە کوزەلە کۆبکرێتەوە پاش گوڵەکانی.

پێکهاتەکەی :



- Etrozide پێکهاتووێکی کبریتی ئازوتیە.
- کەمێک Vit C و Vit E و Vit A تێدایە.
- خوێی کانزایی : یۆد، کبریت، ئاسن.
- Chiorophyll
- ریشاڵەکان.
- رۆنی ڕووەکی .
- خۆلەمێش

بەکارهێنانە پزیشکی و سوودەکانی :

١. هەرسکەر، چالاککەری لەش، دەردانی زراو.
٢. یارمەتی ڕواندنی موو و ڕەش کردنی ڕەنگەکەی دەدات.
٣. یارمەتی چارەسەر کردنی سووتانی پێست دەدات.
٤. خوێن پاک دەکاتەوە، و ڕێ لە کەمی Vit C دەگرێت.
٥. چارەسەری هەندێک لە نەخۆشیەکانی پێست دەکات.
٦. ڕێ لە ئازارەکانی ڕۆماتیزم دەگرێت.
٧. بەلغەم ناهێڵێت.
٨. مێزهێن و هەڵوەرێنەری بەردو لمە.
٩. مێـز هێنە بـۆ ئافرەتی بێ نوێژ، بۆیە بۆ ئافرەتانی سـکپڕ، نابێ زۆریان بدرێتی .
١٠. هێز بەخشـە بۆ وزەی سێکسی .





گێزەر

Carrots (Daucus Carota)

مێژووەکەی

پێشینەکان لەبەرەبەیانی مێژووەوە ئەم ڕووەکەیان ناسیوە، وە گریک و نووسەرە لاتینیەکان Latin باسیان کردووە، باوکی پزیشکی ئەبوقرات و دیسقوریس بەکاریان هێناوە، ئەو وەسفەی ئەوان بۆ گێزەریان کردووە کت و مت بەدروستیەوە وەکو ئەو وەسفە نوێیەیە کە ئێمە بۆ گێزەر کردوومانە گێزەری کشتوکاڵی یان کێوی، کێویەکە کاریگەریەکەی بەهێزترە لە کشتوکالیەکە.



ناولێنانی گێزەر Carota وەکو ناوێکی زانستی لاتینی بۆ گێزەری کشتوکاڵی یەکەم جار لەپەرتووکەکانی Athenaeus ساڵی ۲۰۰ز باسکراوە، وە لەپەرتووکی چێشت لێنان کە Apicius caelius ساڵی ۲۳۰ز نووسیویەتی.

لەسەدەی دووەمی زایینی پزیشکی بەناوبانگ Gallen لەسەر گێزەر نووسیویەتی وناوی Dancus بۆ زیاد کردووە بۆ جیا کردنەوەی نێوان گێزەری ناسراو و جۆرەکانی تر لەخێزانی گێزەر کەبریتییە لە ڕەنگی سپی بۆ سەوز کە بەدەگمەن لە ڕۆژگاری ئەمڕۆ ماندا دەیبینین.

لەسەردەمی دیسقوریدس و Pliny ی نووسەر تا ئەمڕۆمان دەبینین گێزەر لەلای هەموو نەتەوەکان بەبەردەوامی بەکار دەهێنرێت، هەروەها گێزەر چاندراوە لە هەموو ئەو شوێنانەی کە ئاوەدان بوون بەر لەوەی ئینگلتەراو ئەوروپا بیناسن، وەیەکەم کەسیش لەئینگلتەرا کە گێزەری ڕوواندبێت لەسەردەمی شاژن ئەلیزابێت بوو.

پێکهاتەکەی :



- ئاو ٪٨٨
- چەوری ٪٠,٣
- ماددەی جەلاتین ٪٠,٠٦
- شەکر ٪٩
- خوێـی کانزایـی وەکـو : کبریـت، فۆسـفۆر، کلۆر، سـۆدیۆم، پۆتاسـیۆم، مەگنیسـیۆم، کالسـیۆم، ئاسن .
- ڤیتامیتـاکان Vit E، Vit PP، Vit D، Vit C، Vit B، Vit A .

سوودو بەکارهێنانەکانی :

١. میزهێنە، شەربەتی گێزەر چارەسەری ئاوبەنگ و گیرانی ئاو لەلەش دەکات.
٢. چارەسەری جومگەژان دەکات .
٣. چارەسەری سک باکردن دەکات، سک چوون ڕادەگرێت.
٤. چارەسەری بەڵەک (پەڵەی سپی سەر پێست) دەکات.
٥. تۆوی گێزەر چارەسەری نەخۆشیەکانی دەروونی و شلەژاوی دەکات.
٦. چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری (حساسیە) و زیبکەی ئاودارو بیرۆ دەکات.
٧. گێزەر و تۆوەکەی جگەر چالاک دەکەن و ڕێ زەردوویی (زەرتک) دەگرێت.
٨. ئاسـتی پۆتاسـیۆم لەخوێن بەرز دەکاتەوە و لەگەڵ میزهێنەرەکان بەکاردێت کە ئاستی کالسـیۆم لەخوێن نزم دەکاتەوە کە دەبنە هۆی دروسـت بوونی کێشـەی تەندروستی و دەروونی.
٩. تۆوی گێزەر چارەسەری نەخۆشیەکانی سینگ و کۆکە دەکات.
١٠. خوێن زۆر دەکات لەکاتی سوڕی خوێن لەلای ئافرەت.
١١. سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ کارۆتینۆیدات Carotenoids کە بریتیە لەماددەیەکی کیمیایی لەڕووەکدا هەیە بەتایبەتیش لەگێزەر، سـوودی زۆری هەیە بۆ نەهێشـتنی شـێرپەنجە، کەدوو جۆرن :
١٢. **یەکەمیان** : ئەلفا کارۆتین کە ناهێڵێ شێرپەنجە تەشەنەبکات.
١٣. **دووەمیان** : بێتا کارۆتین کە ئەگەری تووشـبوون بەشـێرپەنجەو نەخۆشـیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.
١٤. مادەیـەک هەیـە لەناو گێزەر پێی دەوترێـت Calcium Pectate، کـە یارمەتیدەرە بۆ

دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆل لەخوێن، بۆیە خواردنی دوو گێزەر لەرۆژێکدا ئاستی کۆلیسترۆل لە ٢٠٪ لەخوێن دادەبەزێنێت.



١٥. بوونی مادەی بیتاکارۆتین رێگرە لەکورت بینی و نەخۆشی شەوکویری Night blindness وە چاو بەهێز دەکات، چونکە پاش ئەوەی شاکارۆتین لەجەرگدا دەبێتە ڤیتامین A دەچێتە ناو سپێنەی چاوو لەوێ دەبێتە رەنگدانەوەی رۆدۆپستیل کە بوونی بۆ دیتن لەشەودا پێویستە.

١٦. خواردنی دوو کوپ لەشەربەتی گێزەر رۆژانە دەبێتە هۆی رێ گرتن لەو نەخۆشیانەی ئاماژەمان پێ کرد هەروەها رێ گرتن لە هەلئاوسانی سپل Slpenomegaly.

١٧. رۆژانە خواردنی گێزەر وا لەو کەسە دەکات نەرم و نیان و رووخۆش و قسە خۆش بێت.

١٨. رێ دەگرێت لەمەیینی خوێن.

١٩. دەنگ نەرم دەکاو دەنگە ژییەکانیش خاوێن دەکاتەوە.

٢٠. کاری رژێنی دەرەقی هاوسەنگ دەکات و تێکچوونی لێدانی دڵ رێک دەخات.

٢١. بۆ دەمارەکان بەسوودە.

٢٢. دەدرێت بەوانەی کە قەلەون، لەبەر ئەوەی وزەیەکی کەم دەدات بەلەش لەسیستمی دابەزاندنی کێشدا بەکاردێت.

٢٣. بەهۆی بوونی برێکی زۆر ئاو تیایدا بۆ رۆماتیزم و قەبزی سوودی هەیە .

٢٤. باشتر وایە لەگەڵ گۆشت بخورێت و سودێکی باشی هەیە بۆ جگەرو زارو .

٢٥. پێست گەش و جوان دەکات.



٢٦. بۆ ئەو کەسانە بەسوودە کە زیاتر مێشک بەکاردەهێنن.
٢٧. قژو نینۆک بەهێز دەکات.
٢٨. باشتر وایە بەکاڵی و بەتوێکڵەوە بخورێت، چونکە زۆربەی ڤیتامینەکان لەتوێکڵەکەدایە.
٢٩. بۆ ئەوانەی کەلەشیان ساغە بەتایبەتی وەرزشوانان و لاوان وئافرەتانی دووگیان زۆر بەسوودە.
٣٠. کرمی ناو ریخۆڵە لەناو دەبات.
٣١. شەربەتی گێزەر بەیانیان لەبەر چایدا خواردنێکی باشەو پاکژ کەرەوەیەکی چاکە بۆ گورچیلەو شەوق و گەشاوەیی دەدات بە روخسار.
٣٢. چەند توێژەرەوەیەک جەختیان کردەوە لەسەر ئەوەی کە گێزەر بۆ پیاوان زۆر بەسوودە، چونکە لەخەلەفاوی پیریەتی دەیانپارێزێت و یادگەیەکی بەهێزیان دەداتێ تا کۆتایی تەمەن، لەبەر ئەوەی ئاوێتەکانی بیتاکاروتینی تێدایە کە دژە ئۆکسیدە.
٣٣. لێکۆلینەوەیەکی نوێ دەریخست کە گێزەر نەخۆشیە درێژخایەنەکانی گورچیلەو میزڵدان چارەسەر دەکات و بەردی گورچیلەش بەرێژەیەکی زۆر لەناو دەبات.
٣٤. توێژەرەوان لەزانکۆی هارفارد ئاماژەیانکرد کە لەدوای چەندساڵێک توێژینەوە لەسەر زیاتر لە ٤٠٠ پیاو کە ئەگەری تووشبوونیان بەنەخۆشی زەهامیری لێکراوە، ئەنجامەکان دەریانخستووە کە خواردنی گێزەرو کەرەوزو پەتاتەو سپێناخ ئەگەرەکانی تووش بوون بەو نەخۆشیە کەم کردەوە.
٣٥. پێکهاتەی ئەنتی ئۆکسیداتی ناو گێزەر جەستە لەنەخۆشی دڵ و دەمار و شێرپەنجە دەپارێزێ و لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆی دیتنی باشتر بەتایبەت لەشەودا.



کاهو (خاس)

Lettuce (Virosa Lactuca)

بەشە بەکارهاتووەکان:

شیری وشک کراوە، گەڵاکان، تۆوەکان

مێژوو و شوێنەکەی :

وێنەی کاهو لەنەخش و نیگارەکانی فیرعەونی دەرکەوتووە، وە لە ڕۆژئاوای باشووری ئەوروپاو بەریتانیا هەیە، جۆرەکانی کاهو زۆرن.

کائاهووی کێوی لەقەراخی ڕووبارو شوێنە پیسەکان گەشەدەکات، وەلەمانگی تەموزو ئاب گوڵ دەکات.

کاهوی کێوی لەنەمسا و فرنسا و ئەلمانیا و سکوتلەندا دەڕوێت، کاهو لەئەلمانیاوە لەڕێی بەریتانیاوە دەنێردرێتە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەشێوەیەک فێلی لەگەڵ دەکرێت ئەویش بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ تلیاکدا.

شیر یان شەربەتی کاهوو کاریگەری هۆشبەری هەیە، وە کاهوی کشتوکاڵی هەمان هێزی هۆشبەری نیە بەڵکو کاریگەریەکەی زۆر لاوازە.

پێکهاتەکەی :

- ڤیتامین A، ڤیتامین B1، ڤیتامین C، ڤیتامین Hی تێدایە.
- چەوری ٠,٢ ٪
- پرۆتین ٢,٢٪
- نیشاستە ٠,٩٪
- ئاو ٩٦ – ٩٧ ٪
- کاهو دەوڵەمەندە بەکالسیۆم و فۆسفۆرو ئاسن.

- کاهو ئەو ماددانەشی تێدایە:
- Lactucic acid
- Lactuco Picrin 50-60%
- Lactucin (lactucerin) lactucone

سوودو بەکارهێنانە پزیشکی یەکانی :

١. کاهـوی کێـوی کاریگەریەکـی لاوازی هەیە وەکو تلیاک، وە کاهووی کشـتوکاڵی هەمان کاریگـەری هەیە بەڵام لاوازتر، کاهو بەوە لەتلیـاک جیا دەکرێتەوە کە نابیتە هۆی بێزار کردنـی کۆئەندامی هەرس کردن، و کاریگەری ئارام کردنەوە و سـڕکردن و خەوهاتنی سووکی هەیە کە مرۆڤ بێزار ناکات.
٢. چارە سەرکردنی ئاو بەنگ دەکات (بەگیرانی ئاو لەش بەل دەبێت).
٣. بەردو لم لادەبات و چارەسەری تووش بووان بەجومگەژان دەکات.
٤. ژانی ریخۆلە ناهێلێت وەکو نەخۆشی IBS کەپێشتر پێی دەوترا قۆلۆن .
٥. گەرمی دادەبەزێنێت و دەردانی ئارەقە زیاد دەکات و میزهێنیشە.
٦. یارمەتی خەولێ کەوتن دەدات لەکاتی خەوزڕان بەتایبەتیش لەگەڵ پیاز.
٧. کۆکە و گرژ بوونی بۆری هەوا ناهێلێت.
٨. تینوویاتی ناهێلێ و سوودبەخشە لەکاتی گەرمای هاوین و خۆربردن.
٩. دژی هەسـتیاری بـەو مـاددەی هیسـتامین Histamine خـوران و لیـر (گەرمەژنە)و داخستنی لووتی هەستیار ناهێلێت.
١٠. بـەکار دهێنرێـت بۆ نەخۆشـیەکانی دەروونی وەکو ئـارام کەرەوەیەک بـۆ دەمارەکان و نەهێشـتنی پشـێوی وبـێ ئومێـد بـوون، وە بەردەوام بـوون لەسـەری دەبێتە هۆی



چارەسەر کردنی شێتی.

١١. نەهێشتنی خەمۆکی و پەرکەم.

١٢. دەبێتە هۆی چالاککردن و بەهێز کردنی قژ و هەروەها سوود بەخشە بۆ تەندروستیەکەی.

١٣. گەڵاکانی دەرەوەی کەزۆر سەوزن، دەولەمەندن بەئاسن و کلۆرۆفیل، جا ئاسنەکە چارەسەری کەم خوێنی دەکاو لەش بەهێز دەکات، وە کلۆرۆفیلیش بۆنە ناخۆشەکانی دەم و لەش و ئارەقە ناهێڵێت.

١٤. چینی ناوەوەی کە گەڵاکانی زەردو سەوزن سوودبەخشن بۆ چارەسەرکردنی دڵە کوتێ و خێرابوون و گەورەبوونی دڵ و نەخۆشیەکانی ماسوولکەی دڵ Cardiomyopathies.

١٥. ئارەزوو یاخود دڵ بردن بۆ خواردن دەکاتەوە.

١٦. چالاککەری جگەرەو رێ لە زەردویی (زەرتک) دەگرێ.

١٧. کاهوی کێوی چالاککەری سووڕی خوێنە لەلای ئافرەت.

١٨. توانای سێکس زیاد دەکات.

١٩. باشە بۆ چارە سەرکردنی هەوکردنی گلێنەی چاو بەتایبەتیش نەخۆشی تراخۆما Trachoma، وە بینایی بەهێز دەکات لەبەر بوونی ڤیتامین A تیایدا.

قەدەغەکراوەکان :

ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون نابێ بەکاری بهێنن:

١. نەخۆشیەکانی لاوازبوونی سێکس و بەسالاچووان.

٢. تووشبوان بەنەخۆشیەکانی سوڕی خوێن لەمێشک وەکو گۆت بوون (شەپلە)، ڕەق بوونی خوێن بەرەکانی مێشک، لەرزین Parkinson.



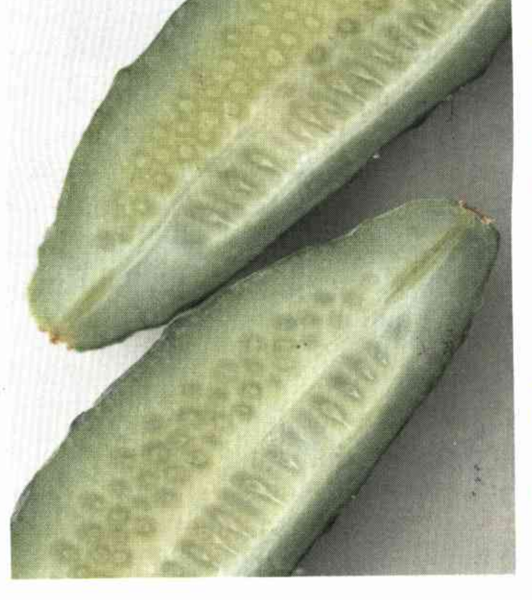
خەیار

Cucumber (Cucinis Sativa)

شوێن و مێژووەکەی :

شوێنەکەی :

ڕۆژهەڵاتی هند، بۆماوەی (٣٠٠٠)ساڵ زۆر بەفراوانی دەڕوێنرا .
گریکەکان ناسیوویانە .
ڕۆمانیەکان ناسیویانە، بەپێی نووسەر Pliny، ئیمپراتۆر Tiberius، بەردەوام بەهاوین و زستان خەیار لەسەر سفرەکەی بووە.



هەروەها ئینگلترا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ خەیاری ناسیوە، بەجۆرێک ناسراوبوو لەسەردەمی پاشا ئیدواردی سێیەم Edward III، و پاشان فەرامۆش کرا تا فەرمانڕەوایی هنری سێیەم Henry III، و خەیار نەڕوێنرا تا ناوەڕاستەکانی سەدەی حەڤدەهەمی زاینی.

پێکهاتەکەی :

- خەیار بەهای خۆراکی لاوازە بەشێوەیەک لە ١٠٠ گرام خەیار تەنها ٢٠ کالۆری دەدات.
- ٩٦٪ ئاوە، کەمێک ڤیتامین A و C تێدایە.
- هەروەها کالسیۆم و فسفۆر و کبریت و ئاسن و مەنگەنیزی تێدایە هەروەک هەموو سەوزەکانی تر تفتەو بەواتای ئاستی ترشەلۆکی زیاد رادەگرێت.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. تۆوەکانی خەیار هەمان کاریگەری تایبەت بەتۆوی کولەکە هەیە کە میز هێن و پەرش و بڵاوکردنەوەی لم و بەردە.

٢- تۆوی خەیار بەکار دێت بۆ :

- نەخۆشیەکانی سەرمابوون Catarrhal affection
- هەو کردن و نەخۆشیەکانی ریخۆلە.
- هەو کردن و نەخۆشیەکانی بۆڕی میز.
- هاوسەنگ کردنی ترشی گەدە Antacid.

٣- ئارام کەرەوەی دەمارەکان و چارە سەرکردنی نەخۆشیە دەروونیەکانە.

٤- دابەزێنەری فشاری خوێنە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەستن بەهۆکاری دەروونی.

٥- چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری پێست و زیپکە دەکات، ئەویش لەڕێی خواردنەوەی فنجانێک لەشەربەتی خەیار بەیانیان و ئێواران وە یاخود بەچەورکردنی پێست چەندە ها جار.

٦- ڕۆنی خەیار و بەرهەمەکانی بەکار دێت لەپێکهاتەکانی جوانکاری.

٧- نەخۆشیەکانی ژانەسەر ناهێڵێت.

٨- تێنوویەتی دەشکێنێت و چارەسەری قەبزی دەکات.

٩- دابەزێنەری گەرمی و تایە.

١٠- جگەر چالاک دەکات و چارەسەری زەردویی (زەرتک) دەکات.

١١- ڕێ لە دڵە کوتێ و خێرا لێدانی دڵ دەگرێت.

١٢- سوودی باشی هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە جۆرێک ڤیتامینی تێدایە کە خانەکان دەپارێزێت و کبریتیشی تێدایە کە جوانی پێست و قژو نینۆک دەپارێزێت .

١٣- ئەگەر ٥٠گرام لەبادامی شیرن بهاڕین و بیکەینە ٢٥٠ گرام لەئاوی خەیاری کوڵاوی سارد کراوە، پاشان بەقوماشێک بیپاڵێوین و لەگەڵ ٢٥٠گرام کحول تێکەڵی بکەین پاشان بدرێت لەدەم چاو پێست جوان دەکات.







قەدەغە کراوەکان :

نابێ ئەوانەی تووشی ئەو نەخۆشیانە هاتوون زۆر بەکاری بهێنن.

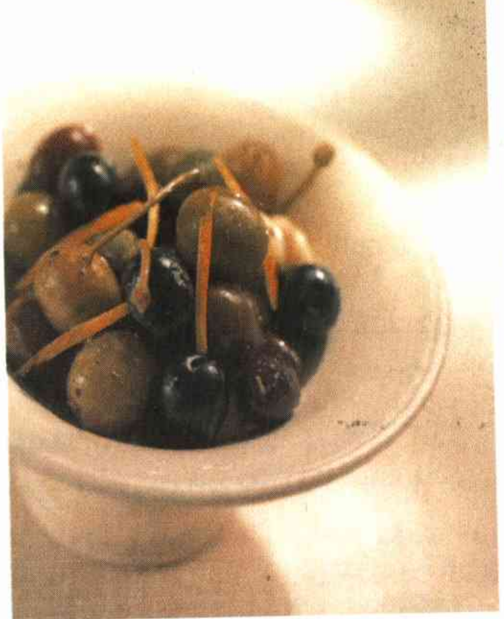
١. نەخۆشیەکانی رۆماتیزم لەبەر زۆری ئاو و شیداری لەناویدا.
٢. نەخۆشیەکانی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان و گۆت (ئیفلیج) بوون و لەرزین Parkinson.
٣. پێویستە ئەوانەی بەسالادا چوون کەم بەکاری بهێنن.
٤. واباشترە ئەوانەی تووشی ساردی یان لاوازی سێکس هاتوون بەکاری نەهێنن.
٥. باش نیە بۆ ئەوانەی کە ئازاری گەدەو جگەریان هەیە یاخود کۆئەندامی هەرسیان لاوازە، خەیار گەدە دەئاوسـێنێت و ئارەزووی خواردن ناهێڵێت و هەرس کردنی خاوە لەوانەیە ٨ کاتژمێر لەگەدەدا بمێنێتەوە.



زەیتون

Olive (Olea Europaea)

بەشە بەکارهاتووەکانی :
ڕۆنی بەرەکەی، گەڵاکان، توێکڵی دارەکەی



شوێن و مێژووەکەی:

شوێنی سەرەکی: ئاسیایە بەتایبەتی سوریا، لوبنان، ئوردن، فەلەستین، و حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست، وەکو تورکیا و ئیسپانیا، هەروەها شیلی و پیرۆو باشوری ئوسترالیا.
زەیتون درەختێکی بەرداره لەپۆلی زەیتونیەکانە بەیەکێک لەکۆنترین ئەو ڕووەکانە دەژمێردرێت کەمرۆڤ ناسیویەتی و چاندویەتی و سوودی لێ وەرگرتووە و زەیتە بەنرخەکەی دەرهێناوەو لەخواردن و دەرمانسازیدا بەکار هاتووە.
لەپەرتووکە کۆنەکاندا هاتووە کەڕۆنی زەیتون گوزارشت بووە لەهێمای پاکی و چاکە، دارەکەشی گوزارشت بووە لەئاشتی و کامەرانی، سەرەڕای بەکارهێنانی وەکو ماددەیەکی خۆراکی کەچی وەکو سووتەمەنیەک بەکارهاتووە بۆ ڕووناک کردنەوەی پەرستگاکان. ماددەیەکی خۆراکی

پێکهاتەکەی :

زەیتون ماددەی ترشی بەنزویک Benzoic acid و ماددەی ئۆلیفیل Olivile و هەروەها شەکر کەپێی دەوترێت Manniteی تێدایە، کە لە گەڵا سەوزەکان و بەرەکەی دەست دەکەوێت.
هەروەها ڕۆنی زەیتون بلووراتی Triolein، Tripalmitin و ماددەکانی وەکو arachidic esters و بڕێکی کەمیش لەئەسید Free oleic acidی تێدایە، هەروەها زەیتون ئاو و کانزای زۆری تێدایە وەکو کالسیۆم و خومرە و ڤیتامینەکانی Vit E، Vit B2، Vit pp، Vit B1، Vit Aی تێدایە، وە ئەو برە خۆراکەی کە لە زەیتوونی ڕەشدا هەیە زۆر ترە لەوەی کە

لە زەیتونی سەوزدا هەیە.
گەلاکانی زەیتون پێکهاتەکانی Oleuropein acid ی تێدایە کە دەبێتە هۆی لەناو بردنی هەندێک لەڤایرۆس و بەکتریا و کەڕووەکان.
بەری زەیتون تاک تووەو توێکڵەکەی سەوزە و بریقەدارە لەکاتی پێگەیشتندا دەگۆڕێت بۆ ڕەشێکی ئەرخەوانی، لەزەیتوندا ماددەی (گلۆکۆگلۆکۆسید) هەیە.
زەیتون ٨٥٪ لەخوێیە کانزایەکانی فسفۆرو کبریت و پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و کالسیۆم و ئاسن و مس و کلۆرە لەگەڵ کەمێک لەپرۆتینی تێدایە.
هەر ١٠٠ گرام لەزەیتون ٢٢٥ کالۆری تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. زەیتون خۆراکێکی بەسوودە و نەرم کەرەوەیە و قەبزی ناهێڵێت.
٢. بۆ نەخۆشی شەکرە باشە ئەویش بەخواردنەوەی کەوچکێک لەزیتەکەی بەیانیان و شەو پێش خەوتن، هەروەها گەلای کولاوی زەیتوون دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێن .
٣. گەڵای زەیتون ئەگەر بکولێنرێت و بخورێتەوە بۆ دابەزینی پلەی گەرمی باشە هەروەها توێکلی دارەکەشی کاریگەری هەیە لە سەر دابەزینی پلەی گەرمی .
٤. گەڵای زەیتون چارەسەری نەخۆشیەکی تازە دەکات بەناوی CFS Chronic Fafigue Syndroem
٥. گەڵای زەیتوون بەرگری لەش بەهێز دەکاو یارمەتی لەناوبردنی هەوکردنەکان دەدات .
٦. گەڵای زەیتوون بێ هێزی و ماندوویەتی لەش ناهێڵێت و هەروەها ئەو ئازارانەش لەناو دەبات کە لەنەخۆشیە درێژخایەن و مەترسیەکان پەیدا دەبن، وەکو ئایدز Aids و شێرپەنجە، ئەویش بە لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسانەی کە هۆکاری ئەم نەخۆشیانەن کە بەدوو ڕێگا ئەنجام دەدرێت، **یەکەم//** لەڕێی ڕێگرتن لەزیاد بوونی ڤایرۆسەکان، **دووەم//** لەڕێی چالاککردن و کاراکردنی سیستمی بەرگری Immune system، بۆ بەرهەمهێنانی خانەی تایبەت بۆ کوشتنی ڤایرۆسەکان.
٧. گەڵای زەیتون بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی سەرمابوون و هەڵامەت کە ناتوانرێ چارەسەریان بکرێت بەهۆی دژە هەوکردنەکان Anibiotics .



٨. ڕۆنی زەیتون و گەڵای زەیتون سوود بەخشە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، بەشێوەیەک لێکۆڵینەوەکان لەسەر ئاژەڵ سەلماندوویانە کەوا دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری خوێن و دابەزینی کۆلیسترۆڵ.

٩. زەیتوون بەسوودە بۆ کەم خوێنی و وشک بوونەوەی پێستی دەست وئێسکەنەرمە و ڕووتانەوەی قژ، هەروەها دەتوانرێت بۆ جوانکاری پێستی دەم و چاو بەکاربهێنرێت، وە خوران، ناهێڵێت و چارەسەری شەق بوونی پێست و هەوکردنەکانی دەکات، هەروەها چارەسەری پێستی سووتاو دەکات جاچ بەئاگر بێت یان بە هۆی خۆر.

١٠. زەیتوون چارەسەری گرژبوونی ماسوولکەو جومگەو ئازارەکانیان دەکات.

١١. ڕۆنی زەیتوون میز هێنە و هەروەها یارمەتی دەرە بۆ لابردنی بەردو لمی گورچیلە لەڕێی میزکردن.

١٢. ڕۆنی زەیتوون چارەسەری نەخۆشییەکانی سینگ دەکات، وبەکار دەهێنرێت بۆ نەخۆشیەکانی گرانەتا (تیفۆئید)، و تای قورمزی، تاعون.

١٣. ڕۆنی زەیتوون بینایی چاو بەهێز دەکات و ڕێ لەشەو کوێری دەگرێت بەهۆی بوونی Vit A .

١٤. توانای سێکس بەهێز دەکات بەهۆی Vit A، Vit E .

١٥. ئەگەر سەلکێک سیر لەناو ٢٠٠ گرام ڕۆنی زەیتووندا وردبکرێت بۆ ماوەی ٢-٣ ڕۆژ دابنرێت پاشان ئەو جێگایەی کەئازاری تێدایە پێی بشێلرێت ئەوا بەسوودە بۆ ڕۆماتیزم و لەجێچوونی جومگە.





سپێناخ

Spinach (spinacia oleracea)

بەشە بەکارهاتووەکانی :

گەڵاکان

شوێنەکەی :

رووەکێکە بەدرێژایی ساڵ بوونی هەیە، گەڵاکانی دەچێندرێ، شوێنەکەی ئاسیایە بەزۆریش لەوڵاتی فارسە و لەسەدەی پازدەهەمی زاینیی گەیشتە ئەوروپا.

پێکهاتەکەی :

- دەولەمەندە بە Nitrogen و نیشاستەو ئاسن کەرێژەکەی دەگاتە ٤٠-٥٠ ملغم ١٠٠غم.
- سپێناخ ١٠-٢٠ بەش لەهەر ١٠٠٠ بەش لەماددەی کلوروفیلی تێدایە.
- هەروەها برێک لەمس و کۆباڵت و فسفۆر و پۆتاسیۆم و کبریت و کلۆرو مەنگەنیزو کالسیۆمی تێدایە.
- دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A،B و چەندین ترشەلۆک و ماددەی پرۆتینی تێدایە.
- سپێناخ دەولەمەندە بەخوێ یە کانزاییەکان، ئاسن، کبریت، فۆسفۆر، کلۆر، کالسیۆم، مس، ڤیتامین A، ڤیتامین D، ڤیتامین B، ڤیتامین K .
- سپێناخ ئەمانەی خوارەوەشی تێدایە /
- ئاو ٪٩٠
- پرۆتین ٪٢,٥
- چەوری ٪٠,٣
- نیشاستە ٪٠,٩
- ریشال ٪٠,٨
- خۆلەمێش ٪٤

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. گەرمی دادەبەزێنێت و تینوویەتی دەشکێنێت .
٢. میز هێنە.
٣. جگەر چالاک دەکاو زەردویی و هەوکردنی پەتای جگەر ناهێلێت.
٤. هەرس کردنی لەسەر خۆیەو، بەلێنراوی باشترە لەکاڵی.
٥. زۆر خواردنی دەبێتە هۆی دروست کردنی بەردو لم لەگورچیلە لەبەر ئەوەی خۆیەکانی کالسیۆم Calcium Oxalet و Icium phosphate تێدایە، چاکەم کردنەوەی ئەم حاڵەتەش بەخواردنی بڕێکی زۆری شەربەتی لیمۆی ترش دەبێت لەگەڵیدا.
٦. چارەسەری هەوکردنەکانی سینگ دەکات.
٧. بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشیەکانی جومگەو رۆماتیزم و دەردەشایان هەیە.
٨. بۆ منالان باشە لەبەر بوونی بڕێکی زۆر لەماددەی ئاسن و بەئاسانی هەرس دەکرێت، لەبەر ئەوەی لەکاتی هەرس کردندا هەموو ریشاڵەکانی دەتوێتەوە.
٩. نەرم کەرەوەیە بۆ قەبزی و بۆ دابەزاندنی کێش بەسوودە، بوونی خوێی مەنگەنیز تیایدا وای لێ دەکات کە وەکو پاکژ کەرەوەیەک کار بکات، سەرەڕای ئەوەی کە پاشماوە لە گەدەدا ناهێڵێ.
١٠. خۆراکێکی باشە بۆ بێهێزو پیرو کەم جوڵەکان، بەمەرجێک گورچیلەیان ساغ بێت و رۆماتیزمیان نەبێت.
١١. هەڵگرتنی سپێناخ بۆ ماوەیەکی زۆر باش نیە، چونکە ڕەگەزە چالاکەکانی ون دەکات و زوو خراپ دەبێت، هەروەها نابێ بەکولاوی هەڵبگیرێت لەبەر ئەوەی دەترشێت.
١٢. لەکاتی کولانیدا نابێت زۆر لەسەر ئاگر بمێنێتەوە چونکە دەبێتە هۆی لەدەستدانی ڤیتامینەکانی.





سڵق

Swiss Chard (Beta Vulgaris)



مێژووەکەی :

- ڕووەکێکی کێڵگەییە لەپۆلی دوو لەپیەکانە کە سلق و چەوەندەرو سپێناخ دەگرێتەوە، وەکۆنترین جۆری ئەم کۆمەڵەیەیە کەمرۆڤ ناسیویەتی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ٣٠٠ ی پ.ز.
- سلق لەکەناری ڕووبارەکان و دەریاچەکان هەیە و هەروەها لەئەوروپا و ئاسیاش هەیە لە لوبنان و سوریاو ئوردن و فەلەستین زۆر بەکار دەهێنرێت.
- ڕۆمانەکان لەگەڵ تۆلەکە دەیانخوارد وەکو ماددەیەکی نەرمکەرەوە .

پێکهاتەکەی :

دەوڵەمەندە بەئاو و کانزاکان بەتایبەتیش ئاسن و کالسیۆم.
دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی Vit. B Complex، بەتایبەتیش Folic acid کە سوود بەخشە بۆ ئافرەتی دووگیان و کۆرپەلە، و دەوڵەمەندە بەڤیتامینی Vit K، Vit C .

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکەی :

١. نــەرم کەرەوەیەو ئارام کەرەوەی نــۆرەی گرژ بوونی ریخۆلەیە کەپێی دەڵێن Irritable bowel syndrome، کــە لەئەنجامــی پەشــۆکاوی دەروونــی پەیدادەبێت لەگەڵ خراپ بوونی باری کەش و هەوا بەتایبەتیش لەپایزان زیاتر دەبێت.
٢. لە کاتی خواردنی نیســک و پاقلەو فاســۆلیاو ....هتد، بەبەردەوامی، ئەوا سلق دەردەکاتە دەرەوە Anti-Flutulant و ڕێ لەدروســت بوونی غازات دەگرێت کەبەهۆی خواردنی ئەو خواردەمەنیانە پەیدا دەبێت، چارەسەری ئەو برینانە دەکات کەلەناو ریخۆلەدا هەیە.
٣. نەرم و شــلکەرەوەی پێســتە، گەڵای سلق چارەسەری برین و هەوکردنی پێست دەکات لەڕێی خواردنی وەهەروەها لەڕێی دانانی گەڵاکە لەسەر برینەکە.
٤. لــەش چــالاک دەکات، و ڕێ لەکــەم خوێنــی دەگرێــت بەهــۆی بوونــی ڤیتامینەکانی B complex و Folic acid و ئاسن تیایدا.
٥. تێنوویەتی دەشکێنێ.
٦. ڕێ لەهەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ (گورچیلە و میزڵدان) دەگرێت.
٧. چارەســەری سەرئێشــەو شــەقیقە دەکات، وەئارام کەرەوەی دەروونیەو ڕێ لە گرژیتی Tension و فشاری دەرووی Sress و نیگەرانی anxiety دەگرێت.
٨. چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست دەکات وەکو بەڵەک Vitilijo و دەردەڕێوی Alopecia، لە ڕێی خواردنی یان دانانی لەسەر پێست لەشوێنە تووش بووەکە.
٩. ئەگەر ٢٥ – ٥٠ گرام ســڵق لەیەک لتر ئاودا بکوڵێت پاشــان بخورێتەوە بۆ چارە سەری هەوکردنی بۆریەکانی میزو قەبزی و مایەسیری و نەخۆشیەکانی پێست بەسوودە.
١٠. بەخوساندنی ١٥ گرام لەگەڵاکەی لەیەک لتر لەئاو پاشان خواردنەوەی بۆ نەخۆشیەکانی سستی جگەرو قەبزی و بۆریەکانی میز باشە .
١١. بە کوڵاندنی گەڵاکەی بەتەنیا یان لەگەڵ تەماتە نەرم کەرەوەیە و میز هێنەرێکی باشە.



تــوور

Radish (Rhaphanus sativus)

بەشە بەکار هاتووەکان :
بەرەکەی کەبریتیە لەڕەگەکەی، وە تۆوەکانی

شوێن و مێژووەکەی :
شــوێنەکەی ئاسـیایە و بەزۆریـش لەچیـن، لەهەرێمــی Cochin چینی و لەیابان، و هەموو ئاسیاو ئەوروپا بەتایبەت بەریتانیا.
لەســەردەمی فیرعەونەکان توور لەمیســر زۆر دەچێنرا.
توور بەر لەساڵی ١٥٤٨ نەگەیشتە ئەوروپا یان بەریتانیـا، و یەکەم جار توور لەپەرتووەکەکانی Gerard ساڵی ١٥٩٨ باســی لێوەکرا کە تیایدا باسی چوار جۆر لەتووری کردووە.



پێکهاتەکەی:

- ئاو ٨٥٪
- پرۆتین (کەمێک)
- ماددەی کانزایی (بڕێکی کەم)
- نیشاستە (بڕێکی کەم)
- Vit C (بڕێکی کەم)
- amylclyic enzyme
- Phenyl – ethyl isothiocynate
- گەڵاکانــی دەوڵەمەنــدە بەڤیتامیــن A و ڤیتامیــن Cو Nicotinic acid وە خوێیەکانــی کالسیۆم و ئاسن و کلۆرۆفیلی تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. میز هێنە، چارەسەری نەخۆشییەکانی بەردو لم دەکات.



٢. چارەسەری نەخۆشیەکانی دروست بوونی بەرد دەکات لەزراو و بۆڕی جگەر Bile ducts .

٣. چارەسەری نەخۆشی کەمی Vit C دەکات.

٤. دژە ڤایرۆسی سەرمابوونە، چارەسەری ئەستور بوونی گەروو دەکات.

٥. توێژینەوەکان سەلماندوویانە کەوا توور، دەبێتە هۆی پاراستن لەشێرپەنجە.

٦. کاریگەری دژە میکرۆبەکانی هەرس کردنی هەیە.

٧. ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.

٨. ڕێ دەگرێ لەخوێن مەیین و نەخۆشیەکانی.

٩. بۆ ئێسک سوودی هەیە.

١٠. ڕێ لەکۆکەو تەنگە نەفەسی (رەبۆ) دەگرێت.

١١. ڕێ لەهەڵوەرینی ددان دەگرێت Pyorhea، وەڕێ لەکلۆربوونی ددان دەگرێت لە ڕێی ماددەی ئیسوپیوسیاتانس کاری ئەنزیمەکانی ناو دەم ڕادەگرێت کە هۆکاری کلۆربوونە Dental Cories.

١٢. ڕێ لەکەم خوێنی دەگرێت بەهۆی بوونی ئاسن تیایدا .



بیبەر

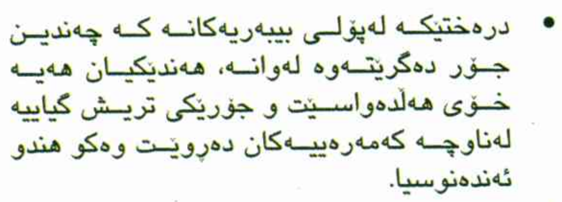
(Capsicum minimum) Cayenne

بەشە بەکار هاتووەکانی :

بەرە سەوزەکە، یان وشکەکە



شوێنەکەی :



- درەختێکە لەپۆلی بیبەریەکانە کە چەندین جۆر دەگرێتەوە لەوانە، هەندێکیان هەیە خۆی هەڵدەواسێت و جۆرێکی تریش گیاییە لەناوچە کەمەرەییەکان دەڕوێت وەکو هندو ئەندەنوسیا.
- بیبەر چەندین جۆری هەیە:

یەکەم // بیبەری شیرین کە پێی دەڵێن (بیمنتۆ) یاخود (بیبەری بامایکا) کە بریتیە لە بەرێکی پێگەیشتوو کە بەسەوزی وشککراوەتەوە، ئەم جۆرەیان ڕووەکێکی بچووکە پێی ئەڵێن (بمنتا دییۆیکا) لەدورگەکانی هندی رۆژ ئاواو هەندێ ناوچەی ئەمەریکای ناوەڕاستەوە هاتووە تەمەنی درێژەو گوڵەکەی سپیەو مەیلەو سەوزەو بەرەکەی ئەرخەوانیەو کاتێک پێدەگات بۆنەکەی ون دەکات.

دووەم // بیبەری ڕەش بەری ڕوەکێکی هەڵگەڕاوە کەلەبنەڕەتدا لەهندو مەلایۆ هاتووەو ئێستا لەزۆربەی ناوچە گەرمەکانی جیهاندا دەچێنرێت، ئەم ڕووەکە ڕەگەکانی ئەستورە وگەڵاکانی شێوە دڵیەو هەمیشە سەوزەو گوڵەکانی زۆر بچووکە و بەرەکەی تاک تۆوە کە لەگوڵە گەنم دەچێت و ژمارەی دەنکەکانی زۆرە.

جۆرەکانی بیبەری شیرین ئەمانەن :

کالیفۆرنیا ویندەر: گەڵاکانی بەهێزن و ڕەنگی بەروبوومەکەی سەوزێکی تۆخە.
بیل بۆی : درێژیەکەی مام ناوەندیە و ڕەنگی بەروبوومەکەی سەوزێکی کاڵە، هەروەها بیبەری شیرین بێجگە لەڕەنگی سەوز چەندین ڕەنگی وەکو سوورو زەردی هەیە.

جۆرەکانی بیبەری تیژ ئەمانەن:

١. ئەناهییم کالیفۆرنیا: باشترین جۆری بیبەری تیژەو گەلاکانی گەورەیە و زوو گەشە دەکات و پێدەگات و بەروبوومی زۆرەو ڕەنگی سورەو جۆری تریشی هەیە وەکو ئەواسس.
٢. قۆچی مامز : بیبەرەکەی درێژو گەورەو لۆچاویەو ڕەنگیشی سەوزێکی تۆخە .
٣. بیبەری سوور : زۆر تیژەو بۆ وشک کردنەوە زۆر باشە.
٤. گالابینۆ : وردو تیژەو بۆ وشک کردنەوە زۆر باشە .

پێکهاتەکەی :





- ئاو ٪٩٥
- پرۆتین ٪١,١٢
- چەوری ٪٠,٥
- شەکرو نیشاستە ٪٢,٥
- ریشال ٪ ٠,٣٠
- خۆلەمیش ٪٠,٤
- هەروەها ماددەی Capsaicin تێدایە، کە ماددەیەکی ڕەنگ سوورە، Stearic و Oleic acid palmatic acid و B-complex) acid) و Vit PP، Vit B2، Vit B1، Vit C.
- خوێیەکانی : ئاسن، کالیسیۆم، فسفۆر

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. بەخواردنی بڕێکی کەم لەگەڵ خواردن ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، گەدەو ڕیخۆلە چالاک دەکات و دژی سک چوونە، بەلام زیادە خۆری بیبەر زیان بەخشە بۆ خوێن و گەدەش لاواز دەکات.
٢. دژی هەو کردنەو ئارام کەرەوەی ئازارەکانی جومگەو ماسولکەکانە ئەویش لەڕێی ڕێگرتنی لەش لەبەرهەم هێنانی ماددەیەک کەپێی دەڵێن Substance P کە هەوکردن و ئازاری لەش دەوروژێنێت.
٣. بۆ هەلامەت باشە، ئەویش بەکولاندنی کەوچکێک لەبیبەر لەگەڵ شەکرو خواردنەوەی بەگەرمی.
٤. هەروەها بەوەرگرتنی بڕێکی کەم یارمەتی لابردنی باو و ئازاری ناو گەدە دەدات.
٥. دەبێتە هۆی شل کردنەوەی خوێن و ڕێ لە خوێن مەیین دەگرێت.
٦. چارە سەری سەر ئێشەو جۆرەکانی شەقیقە دەکات، بەم دواییە بیبەری تیژ دەرکەوت کە



دەبێتە هۆی چارە سەرکردنی سەر ئێشەی Cluster headache کەجۆرێکی بەئازارە لەسەر ئێشە.

٧. ئاستی چەوری لەخوێن دادەبەزێنێ، وە بەپێی لێکۆلینەوەیەک کەلەساڵی ١٩٨٧ ئەنجامدرا کە لەگۆڤاری Journal of Bioscience بڵاو کرایەوە دەرکەوت کەبەکارهێنانی بیبەری تیژ ئاستی Triglycerides و کۆلیسترۆلی LDL زیانبەخش دادەبەزێنێت.

قەدەغەکراوەکان :

نابێ تووش بووانی ئەم حالەتانەی خوارەوە بەکاری بهێنن :

١. مایە سیری .
٢. تێکچوونی گەدەو دوازدە گرێ (قرحە) .
٣. سوور بونەوەی پێست (هەستیاری یان ..هتد)
٤. زۆری خواردنـی بیبــەری تیــژ دەبێتــە هــۆی هەوکــردن لەکۆئەندامــی هــەرس کردن Gastroenteritis و، تێکدانی گورچیلە Kidney damage .



کارگ (قارچک)

Mushroom / The Truffle

جـۆرە ڕووەکێکی کەڕووییـەو چەندین جۆری هەیە، ئامارەکان دەریانخسـتووە ١٨٠ هەزار جۆری هەیە .
شێوەی خڕە توێکلەکەی قاوەییە و قەبارەکانی جیاوازن و کلۆرۆفیلیان تێدایە.

پێکهاتەکەی :

- بەکارگ گوتراوە گۆشـتی ڕووەکی : ئەویش پاش ئەوەی لەهەندێک جۆریدا زیاتر لە ٣٠ گـرام پرۆتیـن لە ١٠٠ گرام قارچکـدا بینرا لەکاتێکدا ئەم ڕێژەیە لەگۆشـتی ئاژەلدا تەنها ٢٠,١٥ گرامە.
- هەروەها ڕەگەزەکانی کالیسیۆم و مەنگەنیزو سۆدیۆم و سلیلۆزو کۆبالت و مەگنیسیۆمی تێدایە پێکهاتەکەی قارچک بەم جۆرەیە:
- ئاو ٨٨,٥
- ماددەی پرۆتییدی ٤٪
- چەوری ٠,٣٪
- شەکر ٠,٦٪
- فۆسفۆر ٠,١٣٪
- سلیلۆز ٠.٨٪
- کلۆر ٠.٨٪
- سۆدیۆم ٠,٢٠٪
- پۆتاسیۆم ٠,٤٪
- مەگنسیۆم ٠,٥٪
- کالسیۆم ٠,٢٥٪
- ئاسن ٠,١٪
- زینک ٠,٥٪
- مس ٠,٦٪
- مەنگەنیز ٠,٦٪
- یۆد ١٠,٠١٥٪
- Vit B1، Riboflavin



بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :



١. چالاککەرێکی باشە بۆ کۆئەندامی دەمارو نوێکەرەوەیە بۆ شانەکان.
٢. بۆ کەم خوێنی بەسوودە ئەوانەش کەکەمی ڕەگەزەکانیان هەیە.
٣. هەروەها دەچێتە سیستمی دابەزاندنی کێش ئەویش لەجیاتی گۆشت بەکاردێت.
٤. هەروەها بەسوودە بۆ نەخۆشی شەکرەو قەڵەوی.
٥. بەسوودە بۆ قەبزی و سیل باشتر وایە لەگەڵ لیمۆ یان سرکە بخورێت.

جۆرەکانی کارگ :

سێ جۆر کارگ هەیە کە زۆر کوشندەیە ساڵانە چەندین کەس گیان لەدەست دەدەن بەهۆی نەشارەزاییانەوە ئەو جۆرانەش ئەمانەن :
١. کارگی توڵی (قضیبی) .
٢. کارگی ژەهراوی بۆن ناخۆش.
٣. کارگی بەهارە

- هەروەها شەش جۆری هەیە کە ژەهراوین بەڵام بەدەگمەن خەڵک دەکوژن ئەوانیش :

١. کارگی مێش کوژ.
٢. کارگی وێز
٣. کارگی کەشتی
٤. کارگی ڕەش
٥. کارگی مەنجەڵی و چەند جۆرێکی دیکە کە هێشتا نەدۆزراوەتەوە.

ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانەی کە ئارەزووی خواردنی کارگ دەکەن :

١. کارگ قەدەغەیە لەپیرو منداڵ و ژنی دووگیان و تووش بووان بە دەمارە سۆو دەردەشاو بەد هەرس و نەخۆشیەکانی گورچیلە و زراو.
٢. پێویستە پاک بشۆرێتەوە بەئاوی لیمۆ، بەر لەخواردنی بکوڵێندرێت، باشتر وایە کارگ بەبێ ئاو بکوڵێندرێت پاش تێکردنی کەمێک خوێ و لەسەر ئاگرێکی کز دابنرێت.

قەرنابیت

Broccoli

بەم دواییە قەرنابیت بووە (سوپرستار) لەجیهانی سەوزەدا لەبەر بەخۆوە گرتنی پێکهاتەیەکی زۆر کە کاریگەرە لەبەرەنگار بوونەوەی نەخۆشیەکان.

هەردوو توێژەر Leon bard low ph.D.H و Jon J.Michvicz کارمەند لە دەزگای Institute for Hormone Research in new yourk ماددەیەکیان دۆزیەوە بەناوی (ئیندۆل Indoles) کە بریتیە لەوپێکهاتانەی کە لەقەرنابیتەکان هەیە Vegetables Cruciferous



لەوانیش (برۆکۆلی، کەلەرم، قەرنابیت، شێلم Lale) دەکرێ بەچەکێکی گرنگ دابنرێت دژ بە شێرپەنجە.



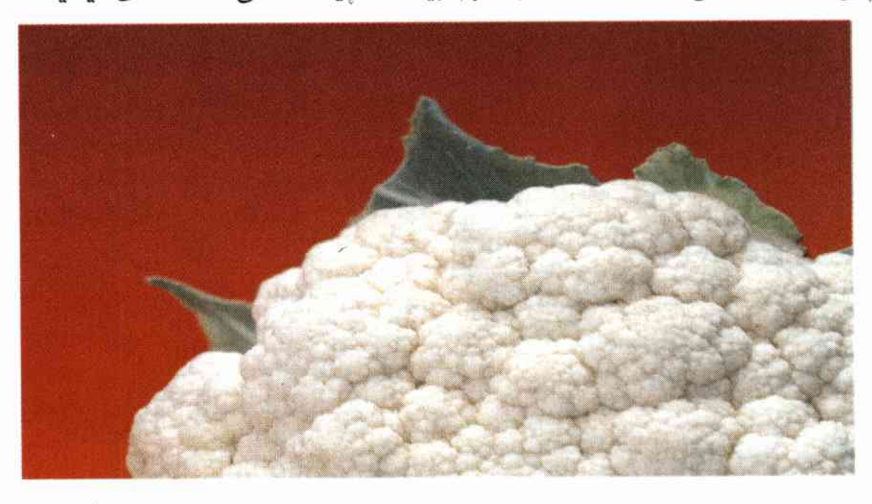
ماددەی Indoles لەرێی لەبەریەک هەڵوەشانەوەی هۆرمۆنی ئیستروجین کاردەکات، کە هۆرمۆنێکی چالاکەو گەشەی ئاوسانەکانی شێرپەنجە چالاک دەکات کەوا لەناو خانە هەستیارەکانی لەش لەبەر بوونی کاریگەری ئیستروجین گەشە دەکات، بەتایبەتیش ئەوەی لەسینگ دایە.

هەروەها تیمێکی تری توێژەرەوان لەنەخۆشخانەی Johns Hopkins University school of medicine پێکهاتەیەکیان لە گول کەلەرم دۆزیەوە بەناوی Sulforaphane کە کبریتی تێدایە، وە ئەم پێکهاتەیە کاریگەری هەیە لەسەر شانەکانی مرۆڤ و ئاژەل بۆ بەرهەم هێنانی ئەنزیمی دژ بە شێرپەنجە Cancer-fighting enzymes، ئەو ماددەیە Sulforaphane هەروەها لەم سەوزانەی خوارەوە هەیە (شێلم، قەرنابت، گێزەر، پیازی سەوز)، کە ماددەیەکی ناسراوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی شێرپەنجە، لەسەوزەو میوەدا هەیە، بەتایبەتیش گێزەر، هەروەها لەگوڵ کەلەرم ڤیتامیناتی زۆرو کانزاکان هەیە وەکو : کالسیۆم و پۆتاسیۆم، ئەسید فولیک Folic acid و سیلینیۆم Selenium.

- بیتاکارۆتین : لەدژەکانی ئۆکساندن دادەنرێت وەهەروەها دژی دراندنی شانەکان و پەیدابوونی شێرپەنجەکانە.



- Vit C : ماددەیەکی گرنگی دژ بە ئۆکساندنە کەیارمەتی دەزگای بەرگری دەدات، لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی هەوکردنەکان.
- پۆتاسیۆم : شلەکانی ناو خانەکانی لەش هاوسەنگ دەکات، و کاری دڵ و فشاری خوێن ڕێکدەخات.
- کالسیۆم و Folic acid : وەکو دژەکانی شێرپەنجە کاردەکەن.
- سلینیۆم : پارێزگاری دەکات دژی لێدانەکان (نەخۆشیەکانی خوێن مەیین) و شێرپەنجە.
- پزیشکانی عەرەب پێشتر شێر... ـسیووە، وەکو ئیبن سینا (کە پێیان دەووت Avacina) و ڕازی، هەروەها توانای قەرنابیتەکانیان ڕانیووە لەسەر نەهێشتنی شێرپەنجە، و بار... ـەرنابیت و کەلەرمیان وەکو چارەسەری دژ بەهەموو جۆرە گرێیە باش و خراپەکان Begnin and malignant tumors کردووە، دیارە ئەمەش بەر لەو توێژینەوانەن کە ئێستا ئەنجام دەدرێت هەروەکو باسمان لەگرنگترین مەڵبەندەکانی پزیشکی لەجیهان کرد، هەروەک کاری نەشتەر گەری لە گەرماوەکانی ژووره تایبەتیەکان ئەنجام درا بۆ لابردنی ئەو شێرپەنجانە، وەکاری دەرهێنان لەڕەگەوە و داخ کردن بەکارهات بۆ ڕزگار بوون لەو گرێ یانە، وە لەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا تیشکی لێزەر بەکار دەهێنرێت بۆ دەرهێنان و داخ کردن.
- هەروەها لەو ماددانەی کە دژی شێر پەنجەکانن، سیر، پیاز، گێزەر، کەرەوز، سەوزەومیوە، وەزۆربەیان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن وەکو ماددەیەکی دژ بە ئۆکساندن بەجۆرێک :
- ڕێ لەشێرپەنجەکان دەگرێت.
- بەرگەگرتن زیاد دەکات.
- ڕێ لە فەوتانی شانەکان و ئەوانی تریش دەگرێت.
- ئێستا لەبازاڕەکانی ڕۆژئاوا دەنکۆلەی (حەب) پوختەی برۆکۆلی (Brocli isolates extract) دەست دەکەوێت، کە بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوانەی حەز بە تام و چێژی قەرنابیتەکان ناکەن، وە ئەوەی دەتوانێ ئەو سەوزەیە بخوات، واباشترە خواردنەکەی لەڕێی بەکار هێنانی ئەو دەنکۆلانە (حەب) بێت کە ڕیشالەکانی Fibersی تێدایە.



کولەکە (سپی)

Gourd (Cucubita pepo)

بەشە بەکار هاتووەکان :
بەرەکەی، تۆوەکەی

شوێن و مێژووەکەی :
شوێنی سەرەکییەکەی، ئەمەریکای ناوەڕاست

پێکهاتەکەی

- ئاو ٨٩,٩٪
- پرۆتین ١,٣٪
- چەوری ٠,٣٪
- نیشاستە ٧,٧٪
- ریشال ١,٣٪
- خۆلەمێش ٠,٨٪
- خوێیە کانزاییەکان : کبریت، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، ڤیتامین A، ڤیتامین C.



بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. تێنوویەتی کەم دەکاتەوە، گەرمی دادەبەزێنێت.
٢. نەرم کەرەوەیە .
٣. جگەر چالاک دەکاو ڕێ لەزەردوویی دەگرێت.
٤. دەمارەکان ئارام دەکاتەوەو چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان دەکات.
٥. میز هێنەرە، بەرد ولم لادەبات.
٦. چارەسەری نەخۆشی و هەوکردنی سینگ و کۆکە دەکات.
٧. تۆوەکەی کرم ناهێڵێت بەتایبەتیش کرمی Ascaris، Taeniasis



کولەکە (زەرد)

Pumpkin (Cucubita pepo)



بەشە بەکار هاتووەکان.
بەرو تۆوەکەی .

پێکهاتەکەی :

- ئاو ٪٩٠
- شەکرو نیشاستە ٪٦,٥٠
- چەوری ٪٠,٢
- پرۆتین ٪١,١
- خۆلەمێش ٪١,٧٥
- کەتیرە (صمغ)
- ئاسن و کالسیۆم و Vit Aی تێدایە .

بەکار هێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. نەرم کەرەوەی گەدەیە.
٢. جگەر چالاک دەکاو رێ لەزەردویی دەگرێت.
٣. سەر ئێشە وشەقیقە ناهێڵێت بەتایبەتی جۆری دەروونی یەکەی .
٤. ئارام کەرەوەی دەمارەکان و نەخۆشیە دەروونیەکانە.
٥. میزهێنەرەو بەردو لم لادەبات، هەوکردنی گورچیلە ناهێڵێت، گورچیلە چالاک دەکاو فەرمانەکانی بەهێز دەکات.
٦. تێنوویەتی دەشکێنێت و گەرمی و تا ناهێڵێت.
٧. سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سنگ و کۆکە.
٨. پووک چالاک دەکاو ئازاری ددان ناهێڵێت.





Turnip



بەشە بەکار هاتووەکان :

بەرو تۆوەکەی

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

بەرەکەی :

- میـز هێنەرە، بەردو لم لادەبات، ڕێ دەگرێت لە وەسـتانی ئاو لەلەش و هەلئاوسان .
- جگەر چالاک دەکات، چارەسـەری زەردویی دەکات، وەڕێ لەنەخۆشیەکانی بەردی زراو دەگرێت.
- چارە سەری نەخۆشیەکانی بڕبڕەی پشت و حەوز دەکات.
- چارەسەری نەخۆشیەکانی سی دەکات بەتایبەتی Bronchitis.
- سوود بەخشە بۆ ئازارەکانی جومگە.
- سـووڕی خوێـن لەگورچیلە چـالاک دەکات کە دەبێتە هۆی یارمەتیدانی لەسـەر ڕزگار بوون لەیوریک ئەسید Uric acid.
- چالاککەرێکی بەهێزە بۆ توانای سێکسی .

شەربەتەکەی :

- پێسـت دەپارێـزێ و نـەرم و شـلی دەکات، ڕێ لە ماندوویەتی دەگرێت.
- چەوریەکەی :
- چالاککەری جەستەو بەهێز کردنی بینابیە.



کەلەرم

Cabbage (Brassica olracea)

بەشە بەکار هاتووەکان :

- گەلاو قەدەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

- کەلەرم لەبنەڕەتدا ئەوروپیە، بریتیە لە ڕووەکێکی کێوی، لەکەنارەکانی ئەوروپای باکوور نزیک ئۆقیانوسی ئەتلەسی دەڕوێنرا، وەچەندەها جۆری هەیە.
- (caton) باس لەوە دەکات کەڕۆمانەکان پشتیان بەکەلەرم بەستووە بۆ پارێزگاری کردن لە تەندروستیەکانیان بۆ ماوەی چەندەها سەدە، وەدەڵێت (کەلەرم سوودی هەیە بۆ تەندروستی مرۆڤ).
- هەروەها (لیکلیرک) دەڵێت : کەلەرم چارەسەری نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم دەکات.



- پاش ئەوەی سەردەمانێک ئەستێرەی کەلەرم کزبوو لەسەدەی سیانزەهەمەوە جارێکی تر دەستی بەدرەوشانەوە کردو لێکۆلینەوە نوێیەکان نرخێکی گەورە دەدەن بە کەلەرم و لەناو خۆراکەکاندا جێگایەکی مەزنی هەیە.
- د. جان ڤانلیتی پزیشکی چارەسەری سروشتی : «ئەو تاقی کردنەوانە لەسەر کەلەرم کراون لەماوەی ١٠ سەدەی ڕابردوو ئەمڕۆ لەسەر چەند بنەمایەکی زانستی داڕێژراوەتەوە».

پێکهاتەکەی :

- ئاو ٨,٥٪
- کاربۆهیدرات ٧٪
- چەوری ٠,٥٪
- خوێ کانزایی ٠,٥٪ وەکانزاکان وەکو: فۆسفۆر، کالسیۆم، یۆد، کبریت، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم
- ڤیتامینەکان: بڕێکی زۆر لە Vit C، وە کەمێک لە Vit A، Vit B complex وە زرۆێک لە Vit kی تێدایە.





- گلوکوسیدات Glucoside ی تێدایە کە ئەویش ماددەی Mucilageی تێدایە.
- کەلەرم بڕێکی زۆر لەکبریتی تێدایە کەچارەسەری نەخۆشی شەکرە دەکاو ڕێ لەهەوکردن دەگرێت.



- Glutamine، lysine تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. چارەسەری هەوکردنی سینگ دەکات Bronchitis کاریگەری دەرکردنە دەرەوەی بەلغەمی هەیە Eexpectorant .
٢. دژە سکچوە لەبەر دەولەمەندی بەماددەی کبریت.
٣. نەرمکەرەوەیە، ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.
٤. میزهێنەرە، ڕێ لەکۆبوونەوەی شلەمەنی دەگرێت لەناو لەش Coedema یان لە سک Ascites
٥. ڕێژەی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت hypogly caemic effect وە ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە سوود بەخشە بۆیان.
٦. کرم دەردەکاتە دەرەوە .
٧. چارەسەری برین Wounds و کوتان (ڕووشان) Bruises دەکات.
٨. پارێزگاری لەتەندروستی ئێسک و ددان دەکات، و بەرهەلستی نەخۆشیەکانی رۆماتیزم



دەکات.

٩. سوو بەخشە بۆ بەهێزکردنی قژو هەروەها بەسوودە بۆ نینۆک .
١٠. لەبەر دەولەمەندی کەلەرم بە Vit C وای لێ دەکات بەرهەلستی هەلامەت و سەرمابوون بکات.
١١. شێرپەنجەکانی لەش لەناو دەبات بەتایبەتیش ئەو جۆرەی قەرنابیت کەپێی دەلێن Brocol.
١٢. چارەسەری نەخۆشی جومگەژان دەکات.

قەدەغە کراوەکان :

واباشترە بۆ ئەم حالەتانەی خوارەوە بەکار نەهێندرێت یان بەکەمی بەکاربهێنرێت.

١. ئەو نەخۆشانەی بەدەست کێشەی کۆئەندامی میزەرۆ دەنالێنن، ئەوەش لەبەر ئەوەی خوێی Calcium oxalateی تێدایەو لەناو گورچیلەدا کەلەکە دەبێ و بەردو لم دروست دەکات.



٢. ئەو نەخۆشانەی گرفتی بەدەروونی و سەر ئێشەیان هەیە، بەتایبەتیش شەقیقە و تووشبووان بە نەخۆشی ڕیخۆلەکوێرە IBS Irrtable bowel syndrome کەباو غازات لەڕیخۆلە دروست دەکەن.
٣. نەخۆشانی موولوولەی خوێن و دڵ واباشترە کەم بەکاری بهێنن چونکە کەلەرم دەولەمەندە بەڤیتامین Vit K، کە یارمەتیدەرە بۆ خوێن مەیین، بۆیە واباشترە نەخۆشانی خوێن مەیینی دڵ و مێشک و ئەوانەی تووشی ڕەق بوونی موولوولەکانی خوێن Arteriosclerosis بوونە کەم بەکاری بهێنن یان لەگەڵ سیرو پیاز بیخۆن چونکە ئەمانە خوێن شل دەکەنەوەو دژی خوێن مەیینن.

بەشی دووەم

میوە

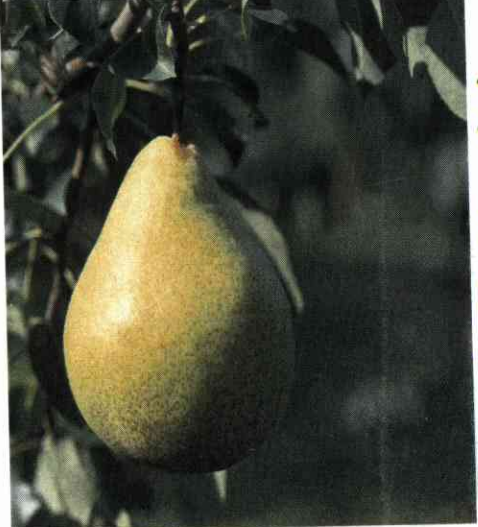


هەرمێ

Pears

بەشە بەکار هاتووەکان :

بەرە پێگەیشتووەکەی، گوڵەکان، گەڵاکان



مێژووەکەی :

شوێنی رەسەنی ئەم درەختە ئاسیایە بەتایبەتیش چین، پێشینەکانی گریک و رۆمان ناسیوویانە، وەزیاتر لەپەنجا جۆری هەیە.

پزیشکەکانی سەدەی ناوەراست باسی سوودەکانیان کردووەو بروایان وابووە کەقەبزکەرەو سک چوون رادەگرێت، بەڵام قورسەو درەنگ هەرس دەبێت هەروەها دەبێتە هۆی ژانەسەر و بای ناو سک دروست دەکات.

هەرمێ دەرەختێکی بەردارە و زۆر چەشنی جیاجیای هەیە لەوانەش (کرۆسک) کەلە کوێستانەکانی کوردستاندا دەروێت و بەرەکەی تا ساردایی زستان دەمێنێتەوە، لەبەرەکەیدا جۆرە شەکرێک هەیە کە کرداری هەرس کردن و زیندە پاڵکردنی ئاسانەو پریشە لەماددە کیمیاییەکانی وەک مەنگەنیزو پۆتاسیۆم و ڤیتامینەکانی A، B1، B2، C



پێکهاتەکەی :

ئاو	٪٧٣
پرۆتین	٪٥
چەوری	٪٤
شەکر	٪١٥
ریشاڵ	٪١٥

بڕێکی کەم لە Vit A، Vit B، Vit C تێدایە.



بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. بـەکار دەهێنرێت لەسیسـتمی خـواردن بەتایبەتیش بۆ کەم کردنەوەی کێشـی لەش، وە جوولەی ڕیخۆلە هێواش دەکات بەشێوەیەک ماوەیەکی زۆر ژەمەکە لەڕیخۆلە دەمێنێتەوە، وە لەبەر دواکەوتنی لەبەتاڵ کردنەوە، مرۆڤ هەست بەتێری دەکات بۆیە داوای خواردن و ژەمی زۆر تر ناکات.

٢. بەکاردەهێنرێـت بـۆ چارەسـەرکردنی تایبـەت بەنەخۆشـیە دەروونیـەکان و هێمـن کردنەوەیان.

٣. تینوویەتی دەشکێنێت و ڕێ لەڕشانەوە دەگرێت.

٤. دابەزێنەری گەرمیە .

٥. چارەسەری نەخۆشیەکانی ڕیخۆلە ئەستووره (قۆلۆن) دەکات، و گەدە چالاک دەکات.

٦. میزهێنەرە، بەردولم لادەبات ئەویش لەبەر بوونی پۆتاسیۆم تیایدا.

٧. چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵە کوتەو خێرا لێدانی دەکات Tachyarhythmias .

٨. یارمەتی چاکبوونەوەی برین و برینەکانی دوای نەشتەرگەری دەدات.

٩. یارمەتی ڕژانی دەردراوەکانی ڕژێنی زراو دەدات، نەرم کەرەوەیەو خانەکان نوێ دەکاتەوە و هێمن کەرەوەیەو بەسوودە بۆ گەدە.

١٠. بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم، پەرکەم، جومگەژان، لاوازی لەش و هۆش و کەم خوێنی و سـیل و سـک چوون و شـەکرە، باشـتر وایە ڕۆژانە ٣٠٠ بۆ ٥٠٠ گرام پێش خـواردن بخورێت یاخـود ڕۆژانە ٢-٣ پـەرداخ لە ئاوەگەکەی یاخود ٤٠-٥٠ گـرام لەیـەک لتـر ئـاودا بۆمـاوەی یـەک کاتژمێـر بکولێت پاشان بخورێتەوە.

١١. هەرمێ لەو میوانەیە کە ڕێژەیەکی زۆر شـەکری تێدایـە و بـەڵام زیانیش بەتووشـبوان بەنەخۆشی شـەکرە ناگەیەنێت چونکە ئاسـان هەرس دەبێت.

١٢. توێکڵـی هەرمـێ دەوڵەمەنـدە بەتوخمە بەسـوودەکانی وەک کالیسـیۆم، هەروەها بەڤیتامینەکان پاشـان بەرەو ناوەوە دەگوازرێتەوە، باشتر وایە بە توێکڵەوە بخورێت.

١٣. هەرمێ بۆ هەموو کەس باشە بەمەرجێ گەییو بێت.

١٤. لەڕووی تەندروستیشـەوە خواردنی هەرمێ بەگشـتی و کرۆسک بەتایبەتی باش بۆ پاک کردنەوەی ریخۆلەکان و دابەزاندنی پەستانی خوێن.

١٥. دژی ژەهـراوی بـوون و دژی ڕەق بوونـی خوێنبـەرەکان و دژی گیرانـی ڕیخۆلەکانە، هەرمێ زۆر پەسندە بۆ منداڵانی لاوازو کەم خوێن و ناکام.

پرتەقاڵ

Orange

بەشە بەکارهاتووەکان :

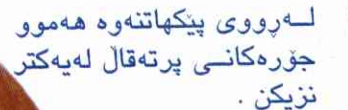
بەرەکەی، گوڵەکان، توێکلەکەی :

شوێن و مێژووەکەی :

ئاسیا : هند، چین، وە لەئیسپانیا دەچێندرێ، هەروەها لەزۆربەی وڵاتانی جیهان بەتایبەتی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست.
پرتەقاڵ درەختێکی بەرداره ناوەکەی لەناوی پورتوگالیەکانەوە هاتووە، لەبەر ئەوەی بۆ یەکەم جار ئەوان بوون لەچینەوە گواستیانەوە بۆ ئەورووپا.
چینەکان دوو هەزارو دوو سەد ساڵ پێش زایین ئەم درەختەیان ناسیوە لەپەرتوکی (کتێبی مێژوو)ی کۆنفۆشیۆس دا باسکراوە هەر لەوڵاتی چینەوە بەوڵاتانی ئاسیادا بڵاوبۆتەوەو سوودیان لەتوێکلەکەی و تووو گوڵەکەی وەرگرتووەو نزیکەی دووسەد جۆر پرتەقاڵیان لەیەک جیاکردۆتەوە.

پێکهاتەکەی :

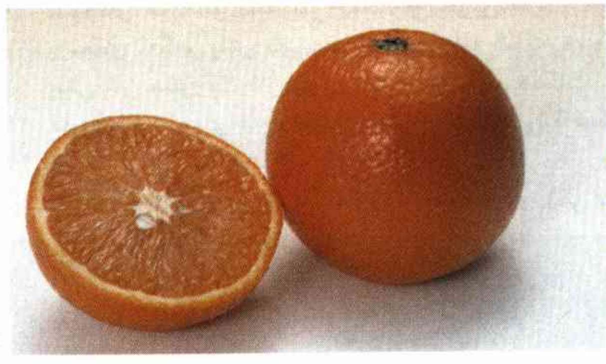
- ڕۆنی پرتەقاڵی تاڵ
- Lomonene ٪٩٠
- Citral



- لەڕووی پێکهاتنەوە هەموو جۆرەکانی پرتەقاڵ لەیەکتر نزیکن .
- ٪٩٠ ئاو
- ٪٩ پرۆتین
- ٪٠,٠٢ چەوری
- ٪٠,٥ کانزاکان
- ٪٠,٨ ریشال
- بڕی ٤٥ کالۆری وزە لەخۆی دەگرێت.
- ڕێژەی کانزاکان



بەم شێوەیە : ١٠٪ کبریت، ٢٢٪ فسفۆر، ٣٪ سۆدیۆم، ١٨٪ پۆتاسیۆم، ٤٣٪ کالیسیۆم، ٠,٤٪،ئاسن، ٠,٠٤مس، کالیسیۆم، ٠,٠٤٪ مس و چەندین کانزای تریشی تێدایە وەکو برۆم و زنک و مەگنیسیۆم.



- هەروەها ترشەکانیش وەک ترشی لیمۆو ترشی سێوی تێدایە.
- لەهەر ١٠٠ گرام لەئاوگەکەی ٥٠-١٠٠ ملیگرام ڤیتامین C و ٧٥ ملیگرام ڤیتامین (B1) و ٠,٠٤ ملیگرام ڤیتامین (B2) و ٠,١٥ ملیگرام کارۆتینی تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. رۆنی پرتەقاڵ بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ بەخشینی بۆن و بەرام بەخواردن بەکار دەهێنرێت.
٢. لەگەڵ رۆنی Turpentine بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی بۆری هەناسەی درێژخایەن Chronic bronchitis.
٣. چالاککەرو بوژێنەرەوەی فەرمانەکانی گورچیلەیە.
٤. گوڵی پرتەقاڵی وشک کراوە رۆڵی چالاک کەرەوە دەبینێ بۆ دەمارەکان ئەوەش بەبەکارهێنانی گولاوەکەی، گوڵی پرتەقاڵ وەکو بۆن و بەرام باشترە لەگوڵی پرتەقاڵی شیرین.
٥. رۆنی پرتەقاڵ بەکار دەهێنرێت بۆ تێکەڵ کردنی لەگەڵ دەرمانەکان بۆ نەهێشتنی ئەو تام و چێژەی کە نەخۆش حەزی پێ ناکاو وای لێ دەکات کەنەیخوات.
٦. شەربەت و بەری پرتەقاڵ هەمان سوودی پزیشکی هەیە کە لەناو لیمۆی ترش هەیە.



٧. پرتەقاڵ بەسوودە بۆ سنگ و چارەسەری کۆکە دەکاو جگەر بەهێز دەکات و گەشەی لەش زیاد دەکات و سوڕی خوێن چالاک دەکات.
٨. پاشەرۆکانی رێخۆڵە رادەماڵێت.
٩. بۆ مێشک و کۆئەندامی دەمار بەسوودە.
١٠. ئەگەر شەربەتەکەی تێکەڵ بەئاوی لیمۆ



بکرێت لەزۆر نەخۆشی دەمانپارێزێت.

١١. پزیشـــکەکان ئامـــۆژگاری دەکـــەن بەخواردنی پرتەقاڵ بۆ نەهێشـــتنی قەڵەوی و چەوری زیادە لەلەشدا.

١٢. سوودی هەیە بۆ دابەزینی پەستانی خوێن.

١٣. پرتەقاڵ ئەگەر پاش نان بخورێت هەوێنە شیکەرەوەکانی ناو گەدە چالاک دەکات، ئەگەر پێش نان بخورێت ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

١٤. کاریگەری زۆری لەپاراستنی لەش لەنەخۆشی ئەسکەرپوون و داخورانی ددان هەیە.

١٥. ئێسک بەهێز دەکات.

١٦. بۆ کۆکەڕەشەو خوێن بەربوون و ڕشانەوەی ژنی دووگیان و تێکچوونی گەدەو جگەرو نەخۆشی شەکرە باشە.

١٧. ئەگەر شەربەتەکەی لەگەڵ کەمێک شەکر بخورێت هەڵامەت سوکتر دەکات.

١٨. بۆ نەرمی و جوانی پێســـتی دەســـت و پەنجە و ناسک کردنەوەی، سوود لەئاوی توێکلی پرتەقاڵ وەرئەگیرێت، کە ئەیخویت جوانی و رەونەقت پێ دەبەخشێت.





شوتی

Water Melon

بەشە بەکار هاتووەکانی :
شەربەت و تووەکەی



شوێن و مێژووەکەی :
شوتی لە فەلەستین و میسر بەخواردنێکی جەماوەری دادەنرێت، شوێنەکەی ئەفریقیاو رۆژهەلاتی ئەندیزە لەئەمەریکای باشوور. شوتی هەر لەکۆنەوە لەمیسر و رۆژهەلات چاندراوە، وە لەباشوری ئەوروپا و ئاسیا بەر لەزایینی ناسراوە.

پێکهاتەکەی

- ئاو ٩٠ – ٩٥٪
- شەکر ١٠٪
- دەولەمەندە بەڤیتامین C وە هەژارە بەڤیتامینەکانی تر.
- شووتی ئەم خوێیانەی تێدایە: کبریت، فۆسفۆر، کلور، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم.
- تۆوی شوتی لە ٣٠٪ رۆنێکی رەنگ سووری تێدایە.

بەکار هێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. میزهێنەرە، بەردولم لادەبات وە ئەوخوێیانە ناهێلێت، کەلەناو لەش کەلەکە دەبێ.
٢. سوود بەخشە بۆ کۆکە بەتایبەتی لەگەڵ هەنگوین و زەنجەبیل.
٣. هێمن کەرەوەی دەمارەکانەو نیگەرانی و گرژی دەروون ناهێلێت.
٤. هەرس کەرە، رێ لەتەمبەلی ریخۆلە دەگرێت و قەبزی ناهێلێت.
٥. تینوویەتی دەشکێنێت و پلەی گەرمی دادەبەزێنێ.



٦. چالاککەری فەرمانەکانی جگەر و چارەسەری زەردوویی و جۆرەکانی هەوکردنی جگەر دەکات.
٧. توێکلی دەرەوەی لەسەر بەڵەکەکە دادەنرێت بۆ چارەسەری.
٨. نەرم و شل کەرەوەی پێستە.
٩. توێکلی دەرەوەی لەگەڵ گۆشت دادەنرێت بۆ خێرا کوڵان و پێگەیشتنی.
١٠. بەڵام شوتی لەبەر ئەوەی (ئانتی ئۆکسیدان)ێکی زۆری هەیە کە بۆ جەستە زۆر پێویستە هەروەها لەگەڵی نەخۆشـــی تر وەک ئەســـما و شێرپەنجەی کۆلۆن: ڕیخۆلە ئەستوورە و تەنانەت لە (ئارترۆز : سەوفان)یش بەرگری دەکات.

قەدەغەکراوەکان :

- خواردنـــی شـــووتی بۆ ئەوانەی کە نەخۆشـــی شـــەکرە (دیابێت)یان هەیـــە زۆر خراپە و دەبـــێ پارێزی لێ بکەن و هەرگیز نەیخۆن، چونکە (پۆتاســـیۆم) ێک لەناو شـــوتیدا هەیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاســـتی پەستانی خوێن (فشاری خوێن) و شەکری خوێنیان لەرادەبەدەر دەباتە سەرێ.
- ئەوانەی تووشی نەخۆشیەکانی جومگە هاتوون.
- ئەوانەی تووشی لاوازی سێکسی هاتوون.
- نەخۆشـــیەکانی تایبـــەت بەخوێن مەییـــن و ڕەق بوونی یان وشـــکبوون لەموولوولەکانی خوێن وەکو گۆت بوون.





کاڵەک (گندۆرە)

Meelon

شوێن و مێژووەکەی :

لەلای رۆمەکان ومیسریەکان لەکۆنەوە ناسراوبووە لەسەدەی حەڤدەهەمەوە گەیشتوتە ئەوروپاو ئێستا لەزۆربەی وڵاتاندا دەچێندرێت بەتایبەتی وڵاتە گەرمەکان لەشام و میسر.

پێکهاتەکەی :

- ئاو ٪۹۲
- پرۆتین ٪۷
- شەکر ٪٦
- چەوری ٪۰,۲
- ریشال (سلیۆز) ٪۰,٥۰
- خوێ ٪۰,٥۰

- ڤیتامین C، ڤیتامین B2، ڤیتامین E، ڤیتامین A
- ئەو خوێیانەی کەلەکالەک هەیە: (کبریت، فۆسفۆر، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کلۆر، مەنگەنیز، کالسیۆم، ئاسن، مس).

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. هەمان سوودی شوتی هەیە لەگەڵ سوودی تر وەک کاریگەری بەسوودی هەیە بۆ نەرم و شل بوونی پێست لەبەر بوونی ڤیتامین A، وە لەگەڵ ئاردی جۆ بەکار دەهێنرێت بۆ چارە سەرکردنی برینی (زام)ی سەر.
٢. باشتر وایە لەسەرەتای خواردن بخورێت لەبەر ئەوەی دەوڵەمەندە بەڤیتامین.
٣. بەئاسانی هەرس نابێت و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و سک برسی دەکات و لەسیستمی دابەزاندنی کێشدا بەکار دێت.





Apple

بەشەبەکار هاتووەکان

بەرو توێلکەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

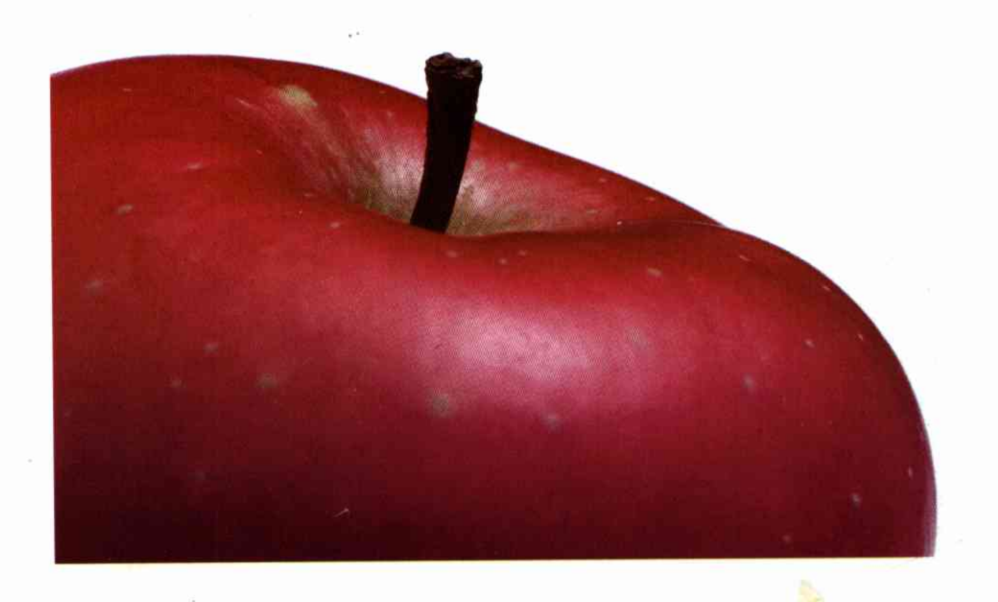
لــە شــوێنە مامناوەندەکانــی نیوەی باکوری گــۆی زەوی، لەچیاکانی حەوزی دەریای ســپی ناوەڕاست هەیە.

ســێوی کێوی لەزۆربــەی وڵاتانی ئەوروپاو ناوچــەی قەوقاز، و نەرویج لەشــوێنە نزمەکان هەیە.

سێوی کێوی Pyrus malus شوێنی سەرەکی بەریتانیایە.

جۆرەکانی ســێو بەربڵاوو ناســراو بوو بەر لــە داگیرکردنی بەریتانیا لەلایــەن ڕۆمان، بۆیە ڕۆمانەکان بوون سێویان لەگەڵ خۆیان هێنا بۆ بەریتانیا.

Pling باس لە ٢٢ جۆر سێو دەکات، ئێستا ٢٠٠٠ جۆر لە سێوی کشتوکاڵی هەیە.



پێکهاتەکەی :

- ئاو ٨٠ – ٨٥ ٪
- پرۆتین ٥ ٪
- شەکرو نیشاستە ١٠ – ١٥ ٪
- خوێ و ترشەکان ١ – ١,٥ ٪
- شەکر ٦ – ١٠ ٪
- سێوی پێگەیشتوو دەولەمەندە بەڤیتامینەکانی B2، B1، C، A، هەروەها ترشی ئەندامی gallic acid، malic asidی تێدایە.
- خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و فۆسفات و مەگنیسیۆم و ئاسنی تێدایە.
- توێکلی درەختی سێو کە تامێکی تاڵی هەیە و هەردوو ماددەی Querection، phloridzin ی تێدایە.
- ڕەگەکانی هەمان ماددەی تێدایە.
- بەڵام تۆوی سێو Amygdalinی تێدایە کە جۆرێکە لەچەوری.
- بۆنی سێو پێکهاتووە لە ٢٦ ڕەگەزی کیمیایی ئەمەش وای لێ کردووە کە بۆنێکی خۆش و سەرنج ڕاکێشەری هەبێت.
- ڕۆنی سێو بریتیە لە Amyl Valevate .

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. هەروەک وتراوە خواردنی یەک سێو ڕۆژانە تەواو لەپزیشک دوورت دەخاتەوە، ئەم وتەیە سەرەڕای کۆنیشی بەڵام ڕاستیەکی سەلمێنراوەو توێژینەوە زانستیەکان ئەوەیان دەرخستووە کە سێو چەندین نەخۆشی لەمرۆڤ دوور دەخاتەوە.



٢. سێو زۆر دەولەمەندە بەخوێیەکانی فۆسفۆری کە پێویستە بۆ مێشک .

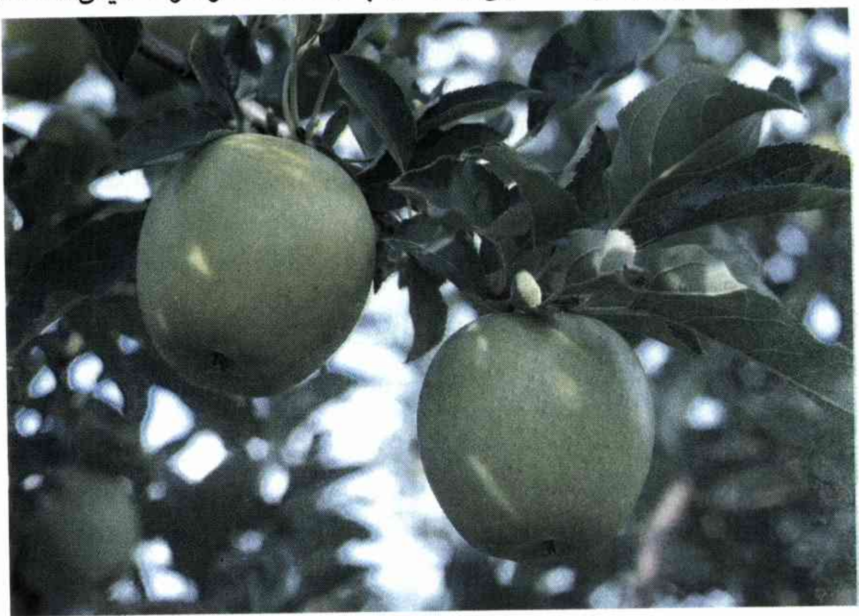
٣. لەبەر ئەوەی ترش و خوێیە گرنگ و پێویستەکان ڕاستەوخۆ لەژێر توێکلی سێو شاردراوەتەوە، بۆیە واباشترە

سێو بەتوێکڵەوە بخورێت تاکو ئەو چینە بەسوودە لەدەست نەچێت کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەڕێ گرتن لە لەبارچوون.

٤. سێو باشترین و بەسوود ترین میوەیە لەناو میوەکاندا کە ڕێخۆڵە چالاک دەکات و قەبزی درێژ خایەن ناهێڵێ.

٥. سوودی هەیە بۆ چارەسەری ڕشانەوەی منداڵ و بەردی گورچیلە ومیزڵدان و ترشەلۆکی میز لادەبات.

٦. تا دادەبەزێنی و تێنوویەتی دەشکێنێ و جگەر چالاک دەکات و کۆکە هێمن دەکاتەوە.



٧. شەربەتی سێو ترشی ئەسیدی گەدە دەمژێت و چارەسەری گرفتەکانی برینی گەدە و برینی دوانزە گرێ دەکات.

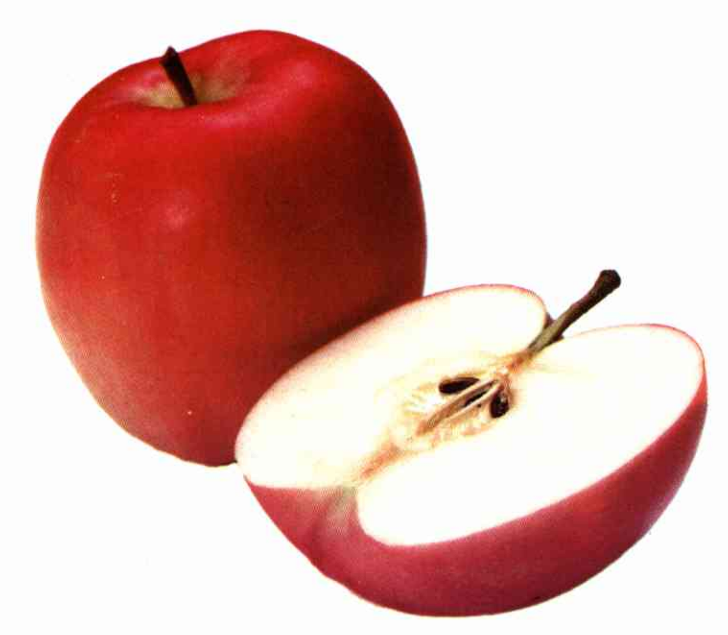
٨. پزیشکێکی فەرەنسی دەڵێ : شەربەتی سێو میکرۆبەکانی گرانەتا لەناو دەبا، چونکە ناتوانێ ماوەیەکی زۆر لەشەربەتی سێودا بژی، بۆیە ئەم پزیشکە ئامۆژگاری دەکات کە واباشترە کەمێک لەشەربەتی سێو بخرێتە ناو ئاوی خواردنەوە.

٩. ڕێ لەنەخۆشیە دەروونیەکان دەگرێت و دەمارەکان ئارام دەکاتەوە.

١٠. چارەسەری نەخۆشیەکانی خێرا لێدانی دڵ دەکات Tachyarrhythmia کە لە هەڵئاوسانی دڵ و نەخۆشیەکانی ماسولکەو کارەبایی دڵ پەیدا دەبێت.

١١. سرکەی سێو ئەگەر لەگەڵ ئاو بخورێتەوە قەڵەوی ناهێڵێت و لەش لەسەرما دەپارێزێت، بۆیە پزیشکەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە تەنها سرکەی سێو لە هەموو جۆرەکانی دیکەی سرکە بۆ لەش بەسوودە ترە، چونکە جۆرەکانی دیکە لە سرکە زیانی زیاترە لەسوودەکەی.

١٢. نەرم کەرەوەیەکی باشە بۆ گەدە، ئەگەر هەموو بەیانیەک سێویک بخورێت.
١٣. ئەگـەر وردبکرێـت و بـڕی ٥٠٠ – ١٥٠٠ گـرام ڕۆژانـە ٥ جـار بخورێت سـک چوون ڕادەگرێت.
١٤. دوو یا سێ سێو بەتوێکلەوە قاش بکەو لەیەک لتر ئاو بیکولێنە بۆماوەی چارەکە سەعاتێک سوودی هەیە بۆ ڕۆماتیزم و ڕیخۆلەو سی باشە.
١٥. بۆ ئازاری گوێچک، ئەتوانرێت سێوێک لەفڕندا ببرژێنرێت و لەسەر گوێچکە دابنرێت، ئەوا ئازاری کەم دەکاتەوە.
١٦. بـۆ چارەسـەری برینی درێژ خایەن سـێوێکی پاککـراو پاش برژاندنی لەسـەر برینەکە دادەنرێت.
١٧. بۆ بەهێز کردنی پێست ئاوگی سێو دەدرێت لەپێستی لەش.
١٨. لەسویسـرا پزیشـکەکان نەخۆشی شـەکرەی منداڵان بەسێو چارەسـەر دەکەن، ئەویش لەگەڵ تەماتە لەفڕندا سووردەکرێتەوە و پاشان دەدرێت بەمنداڵەکە.
١٩. خواردنـی سـێوێک پاش نانـی ئێوارە کرداری هەرسـکردن ئاسـان دەکات و ددان پاک دەکاتەوە بەتایبەتی ترشـەلۆکی ئۆکسـالیک کە لەسـێودا هەیەو ددان سـپی دەکاتەوە و پووک بەهێز دەکات.
٢٠. سـێو پارێزگاری لەجوانی ئافرەتان دەکات هەروەها پێسـت چالاک دەکات و لەش قەڵەو ناکات.
٢١. بۆ ئەوکەسـانە بەسـوودە کە خۆراک بەخێرایی دەخۆن و لەگەڵیـدا هەوا قووت دەدەن، بـەڵام بـۆ ئـەو کەسـانەی کـە نەخۆشـی شەکرە و بەد هەرسـی و دڵە کزەیـان هەیە باش نیە.
٢٢. ئاستی کۆلیسترۆل لەلەشـدا کـەم دەکاتەوە.
٢٣. بـەری سـێو تایبەتمەندیەکـی هەیـە لەهێـرش کردنـە سـەر ڤایرۆسەکان.
٢٤. کۆمەڵـێ زانـا لەزنکۆی (نۆروێج) ی زانسـتی، دوای ئەنجامدانی زنجیرە



لێکۆلینەوەکی نوێ گەیشتنە ئەو ئاکامە کە توێکڵی سێو لەناوەڕۆکەکەی بەسوودترە، چونکە ئەو ڕەنگە سوورەی بەتوێکڵەکەوەیە زۆرترین سوودەکانی سێوی تێدا کۆبۆتەوە، لەسەرووی هەمووشیانەوە ئەوەیە کە سێو یارمەتی هارینی خواردن دەدات لەگەدە و دەبێتە مایەی خەوخۆشی لەکاتی خواردنی دا لە پێش نووستن.

٢٥. لە تازەترین لێکۆلینەوەی پزیشکی لە هۆڵەندا بەدیار کەوت کە لەنێوان (١٣هەزار) کەس لەهۆڵەندا ئەوانەی ڕێژەی ماددەی (فلافۆنوید) لە خواردنەکەیان هەیە، کە لەسێوو چای و هەندێ سەوزەو میوەدا هەیە کەمتر تووشی کۆکین و هەناسە تەنگی دێن.

٢٦. هەروەها بەدیارکەوت ئەوانەی کە زیاتر لە جۆرێکی فلافۆنۆیدات بەناوی کاتشین بەکار دەهێنن کە بەزۆری لەسێودا هەیە و هەر ئەویش ڕەنگە سوورەکەی دەداتێ، دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کۆکین و نەخۆشیەکانی سیی درێژخایەن چارە سەر دەکات.

٢٧. لە لێکۆلینەوەیەکی تر لە گۆڤارێکی پزیشکی ئەمەریکی هاتووە ئەو خواردنەی کە بەماددەی فلافۆنۆید دەوڵەمەندە کاریگەری پاراستنی لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ هەیە، هەروەها وەک لە لێکۆلینەوەکەدا هاتووە هەمان سیفەتیش لەهەرمێدا هەیە.

٢٨. خواردنی یەک سێو ڕۆژانە لە نەخۆشی (تەنگەنەفەس) ڕەبو دەتپارێزێ ئایا نهێنی ئەم میوەیە چیە کە پزیشکانی سەرسام کردووە،سەرەرای ئەوەی سێو لەرووی یەکەی گەرمی هەژارە، بەڵام لە هەمان کاتدا لەرووی ڤیتامین و کانزاکانەوە زۆر دەوڵەمەندە، بۆیە پزیشکان و پسپۆرانی خۆراکزانی ناویان لە سێو ناوە (میوەی تەندروستی) بەهەموو جۆرەکانیەوە (ترش،شیرین)(سەوزی یان زەردی یان سووری) هەمووی بەسودن و چاکترین چەکن بۆ دژایەتی کردنی کۆلیسترۆل و شەکرەو نەخۆشی ڕەبو.

٢٩. ئایا دەزانیت خواردنی (٣)سێو ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو مانگ (١٠٪) ڕێژەی کۆلیسترۆلی خراپ (LDL) دادەبەزێنێ کە ئەمەش دوا توێژینەوەی زانستی دەربارەی سێو دەریخستوە، جگە لەمەش ئەوەشی دەرخستوە کە سێو یارمەتیدەرێکی چاکە بۆ کۆنترۆل کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێن باشترین میوەیە بۆ خۆپاریزی لە شەکرە .هەروەها سێو پارێزێکی بێ وێنەیە دژی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە بە تایبەتی نەخۆشی (ڕەبو).

٣٠. بەڵام زۆر جار پرسیارێک دەربارەی سێو دەکرێ ئەویش ئەوەیە ئایا خواردنی سێو بەپەلکەوە سوودی زیاترە یان دوای سپی کردن ؟بێ گومان سێویش وەک هەر میوەیەکی تر سودی زیاترە گەربەپەلکەکەیەوە بخورێت چونکە زۆرێک لە پێکهاتەدروستە کەی لەنێو پەلکەکەدایە .






خورما

Date

بەشە بەکارهاتووەکەی

بەرو تۆوەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

شوێنی سەرەکیەکەی ئاسیایە بەتایبەتیش دورگەی عەرەبی، و لەدوورگەی عەرەبیەوە چووە هەموو جیهان، هەر درەختێکی خورماو تۆوەکەی لەجیهان سەرچاوەکەی دوورگەی عەرەبیە.

خورما پێگەیەکي گرنگی هەیە لەئیسلام، خوای گەورە لەقورئانی پیرۆز باس لەخورما دەکاو دەفەرمووێ ﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ۝٢٥ فَكُلِي وَٱشۡرَبِي وَقَرِّي عَيۡنٗاۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلۡبَشَرِ أَحَدٗا فَقُولِيٓ إِنِّي نَذَرۡتُ لِلرَّحۡمَٰنِ صَوۡمٗا فَلَنۡ أُكَلِّمَ ٱلۡيَوۡمَ إِنسِيّٗا ۝٢٦﴾ مریم ٢٥-٢٦ .

وە لەفەرموودەی پێغەمبەریش (د.خ) هاتووە کەواباشترە لەکاتی رۆژو شکاندن رۆژوەوان بەخورما رۆژوەکەی بشکێنێت، ئەوەش لەبەر ئەو سوودانەی کە لەناو خورمادا هەیە.



لەوکاتەی موسڵمانان دەجەنگان جگە لە خورماو ئاو هیچیان لەسکدا نەبووە کەچی توانیان ئیسلام بگەیەننە ئاسیاو ئەفریقیاو فتوحاتی ئەم وڵاتانە بکەن.

هەر لەمێژەوە خورما ناسراوە ئەویش بەبینی لەنێو ئەو میوەجاتانەی کەبەنەخش و نیگار لەسەر دیواری پەرستگاکانی فیرعەونەکان و گۆڕەکانیان دروست کراون .

پێکهاتەکەی :

- خورما بەشێوەیەکی سەرەکی پێک دێت لە ڤیتامین A و هەروەها ڤیتامینەکانی B1 و B2 و ڤیتامینی PP و شەکری میوە Fructose و شەکری Glucose و شەکری Sucrose.



- شەکر لەخورما ڕێژەکەی زۆرتر لەخوێ بەرز دەبێتەوە، بەشێوەیەک دەگاتە زیاتر لە ٪٧٠ .
- خوێیەکانی ئاسن، کالسیۆم، مەگنسیۆم، فسفۆر، چەوری، خۆلەمێش، ڕیشاڵ، سلیسۆزیان تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. لەبەر بوونی ڤیتامین A تیایدا، خورما بینین بەهێز دەکا و ڕێ لەشەوکوێری دەگرێ، و تەڕی و بریقەداری چاو دەپارێزێ و چاوزەقی و تانەی چاو لادەبات.
٢. خورما نەخۆشیەکانی سینگ ناهێلێت، بەتایبەتیش ڤیتامین A پێویستە بۆ ئەو شانانەی کە دەورەی بۆڕیەکانی هەوایان لەناوەوە داوە، وە خورما سوود بەخشە بۆ کۆکەو دەرکردنی بەلغەم.
٣. لەبەر بوونی مەگنسیۆم دەبێتە هێورکەرەوەیەکی باش بۆ دەمارەکان و ڕێ لەدڵە ڕاوکێ و شلەژانی دەروون دەگرێت.
٤. خورما کاری هەستەوەرەکان باش دەکا و پارێزگاریان لێ دەکات، هەروەها سەرجەم ئامرازەکانی هەستەوەرەکان چالاک دەکات وەکو : بۆن، بینین، چێژ بیستن، وە یارمەتی مێشک دەدات بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانی بەشێوەیەکی باشتر.
٥. هێز دەداتە ماسولکەو دەمارەکانە و نوێ کەرەوەیەکی باشە بۆ خانەکانی لەش و پیری دوادەخات.
٦. باشترین خۆراکە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کۆئەندامی هەرسیان لاوازە، چونکە خورما کەمتر لەماوەی نیو کاتژمێر وزەکەی ئامادەیە بۆ مژین لەلایەن ڕیخۆلەوە، خورما پێویستی بەکۆشش و کات نییە بۆ هەرس کردن.
٧. خورما دەمارەکان بەهێز دەکاو ڕێ لەئیفلیج بوونیان دەگرێت ئەویش لەبەر بوونی ڤیتامینی B1 ،B2 .
٨. خورما ڕۆڵیکی گرنگ دەبینی لە بەخشینی وزەیەکی پێویست بۆ لەش بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە پێویستیان بەکۆششی فیکری و ماسولکەیی زیاتر هەیە وەکو لەڕێی ڤیتامین B1 ،B2 .
٩. کاری خانەکانی بینین باش دەکات بەهۆی بوونی ڤیتامین A و ڕێ لە شەق شەق بوونی پێست و شکانی نینۆک و هەڵوەرینی



قژ دەگرێت.

١٠. فۆسفۆر ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێ لەچالاک کردنی مێشک و ددان و ئێسک .

١١. خورما توانای کۆئەندامی زاوزێ چالاک دەکات.

١٢. ماددەی مەگنیسیۆم هۆکارێکە بۆ کەمبوونەوەی شێرپەنجە بۆ دانیشتووانی بیابان.

١٣. شەکری ناو خورما میز هێنەرەو بەردو لم لادەبات و گورچیلە دەشواتەوە .

١٤. نەرمکەرەوەیەو قەبزی ناهێڵێت بەهۆی بوونی شەکرو ریشالەکان و ڤیتامین A و ڤیتامینەکانی B1 و B2 لەخورمادا.

١٥. بۆنێکی خۆش بەهەناسە دەبەخشێ و بۆنی لەش و ئارەقە خۆش دەکات.

١٦. دەماری بەساڵاچووان چالاک دەکاو سووڕی خوێنی مێشک ولەش چالاک دەکات.

١٧. رژێنی دەرەقی چالاک دەکاو دەتوانێت بەیانیان لەگەڵ پەرداخێک شیر بخورێت و یارمەتی نەرمکردنەوەی بۆڕیەکانی خوێن دەدات و ریخۆلە شێدار دەکات و لەلاوازی و هەوکردن دەی پارێزێ.

١٨. بەهای خۆراکی خورما دەتوانێت بەهاوتای هەندێک جۆرە گۆشت بەراورد بکرێت و سێ ئەوەندەی ماسیش بەسوودەو یارمەتی چارەسەری نەخۆشی کەم خوێنی دەداو کێشی منداڵ زیاد دەکات.

١٩. برێکی باش لەخوێی کانزایی تێدایە کە ترشەلۆکی خوێ هاوسەنگ دەکات.





قەدەغەکراوەکان :

ئەوانەی تووشی ئەم حاڵەتانەی خوارەوە بوون نابێ بیخۆن :

١. نەخۆشی شەکرە.
٢. شلەژانی دەماری و دەروونی .
٣. حاڵەتەکانی گەرمای توند.
٤. ئەوانەی قەڵەون.

تــوو

Mulberry Common

بەشە بەکارهاتووەکان :

بەر، تویژالی دارەکە، گەڵاکەی

شوێن و مێژووەکەی :

توو مێژوویەکی کۆنی هەیە، وا مەزەندە دەکرێت کە سەرچاوەکەی ئاسیا بێت بەتایبەتیش وڵاتی فارس و چین.

ئەم درەختە بەشێوەیەکی کێوی لەباکوری ئاسیاو ئەرمینیاو باشوری ناوچەکانی قەوقاز بۆ وڵاتی فارس گەشە دەکات، ئێستا لەهەموو ئەوروپا دەڕوێنرێت، چاندنی ئەم درەختە لەسەرەتای سەدەی شازدەهەم لەبەریتانیا دەستی پێ کرد.

توو بەیەکێک لەرووەکە گرنگ و سوودبەخشەکان دادەنرێت بۆیە ئیمراتۆر شارلمان Charlemagne کەلەساڵی ٨١٢ زایینی ژیاوە فەرمان دەدات بەچاندنی ئەم درەختە لەباخچەو کێڵگەی ئیمپراتۆریەتەکەی.



پێکهاتەکەی :

شەکر لەشیرینی توو کەمترە لەشیرنی ترێ و گێلاس.

- پرۆتین
- Pectin
- ماددەی ڕەنگاو ڕەنگ
- Malic، acide، Tartaric
- خۆلەمێش
- ماددەی چەوری
- کبریت
- فۆسفۆر
- کلۆر
- خوێیەکانزاییەکان، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، ماتیزیۆم، کالسیۆم، ئاسن، مس، Vit C، ViB1 ،Carotine.



بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. توو چەند جۆری هەیە وەک جۆری گەورەو بچووک، بەرەکەشی چەند جۆرێکی جیاوازی هەیە وەک تووی ڕەش و تووی سپی و تووی سوور، هەندێ جۆری بۆ دەرهێنانی ڕەنگ بەکاردێت وەک تووی ڕەش و دارەکەشی لەپیشەسازی تەختەدا بەکاردێت.

٢. نەرمکەرەوەیــە و ئــارەزووی خواردن زیــاد دەکات، وە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی لەش.

٣. تووی ڕەش کەپێی دەڵێن تووی شــامی بۆ کەم خوێنی و لاوازی جگەر و کۆکەو ئاوڵەو سورێژە باشە، هەروەها گەرمی لەش دادەبەزێنێت وتینوویەتی دەشکێنێ.

٤. زیادە خۆری زیانی هەیە بۆ دەمارەکان و سنگ و دەبێتە هۆی قەبزیەکی زۆر.

٥. بەکار دێت بۆ خواردنەوەو غەرغەرەکردن بۆ نەخۆشیەکانی گەروو و پووک و لەوزەتێن وە کۆکەو بەلغەم ناهێڵێت.

٦. خوێن بەهێز دەکات لەحالەتی کەم خوێنی.

٧. چالاککەری جگەرو فەرمانەکانیەتی.

٨. مێزهێنەرەو گورچیلە چالاک دەکات و هەوکردنی میزەڕۆ ناهێڵێت.

٩. چارەســەری ســچکوون دەکات و ڕێ لەبرینــی ناوخــۆ دەگرێــت کەلەنــاو ڕیخۆلە بلاو دەبێتەوە.

١٠. ئارام کەرەوەی دەمارەکانە، چارەسەری نیگەرانی Anxiety و بێ ئومێدی Depression دەکات.

١١. تووی ڕەش و توێژالی دارەکەی بەکار دێت بۆ لابردنی کرم لەلەش .

١٢. نەخۆشــیەکانی هەســتیاری بینین ناهێڵێت وە ڕێ دەگرێت لەوشک بوون و شەق بوونی پێست.

١٣. بۆ لابردنی چرچ و لۆچی و جوانکردنی پێســت، هەندێک تووی فەرەنگی بکە بەشــەربەت و ڕووخســارتی پێ چەور بکە بەیانیان و ئێواران، پاشــان دەم و چاوت بشۆ، لەئەنجامدا پێستێکی جوان و ڕەونەقدارت پێ دەبەخشێت.



هەنجیر

Figs (Ficus Carica)

بەشە بەکار هاتووەکەی

بەرەکەی

شوێن و مێژووەکەی

هەنجیر لەو بەرهەمانەیە کە لەقورئانی پیرۆز وەکو سوێند باسکراوە کەخوای گەورە دەفەرموێت (والتين والزيتون وطور سينين) .

شوێنی سەرەکیەکەی ئاسیاو سوریاو وڵاتی فارسە، فینیقیەکان لەگەشتی دەریایی و وشکایی بەکاریان هێناوە، ئێستا لەسەرجەم حەوزی سپی ناوەڕاست و لەزۆربەی ناوچەگەرم و مامناوەندیەکان دەچێندرێت.

هەنجیر لەلایەن گریکەکان خواردنێکی سەرەکی بووە، ئیسپانیەکان زۆر بەکاریان هێناوە لەگەڵ خواردنە رۆژانەیی یەکانیان.

هەر لەدێر زەمانەوە خەڵکی بەیەخێکی زۆریان بە بەرهەمهێنانی هەنجیر داوە بە تایبەت رۆژهەڵاتیەکان چونکە میوەیەکی بەتام وچێژ و دەوڵەمەندە بەڤیتامین، مرۆڤیش بەر لەگەنم و جۆ هەنجیری خواردووە، ئێرانیش شوێنی سەرهەڵدانی هەجیر بووە لەجیهان.

فیرعەونەکان بۆچارەسەری گەدەو فینیقیەکانیش بۆ خواردن و چارەسەری زیپکەو تا بەکاریان هێناوە.

هەنجیر زۆر جۆری هەیە بەڵام زەردو وەنەوشەییەکەی لەهەمووان زیاتر خاسیەتی دەرمانی تێدایە.

پێکهاتەکەی :

- پێکهاتەی سەرەکی هەنجیر بریتیە لەشەکری دیکستڕۆز Dextrose، کە ٥٠٪ی پێکهاتەی هەنجیر پێک دەهێنێ.
- ڤیتامیناتی C، B، A تێدایە.
- ڕێژەیەکی زۆری خوێیەکانی ئاسن و کالسیۆم و پۆتاسیۆم و مسی تێدایە.



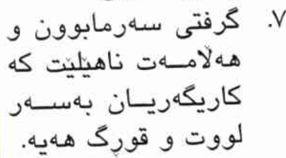
- لەهەنجیری تەڕدا ٢٠-٣٠٪ شەکری تێدایەو لەهەنجیری وشکدا ٠،١٪ شەکری تێدایە.
- پرۆتین ٢ - ٤٪ ی تێدایە.
- چەوری ٠،٠٥ ٪ لەهەنجیری وشکدا ١ - ٢ ٪ لە هەنجیری تەڕدا.
- هەر ١٠٠ گرام هەنجیر ٢٥٠ کالۆری بەلەش دەبەخشێت وە ئەو فۆسفۆرەی کە تێیدایە کۆئەندامی دەمار بەهێز دەکات، لەبەر ئەوەی زوو دەترشێت باشتر وایە دوای لێکردنەوەی لەدرەختەکە یەکسەر بخورێت.
- هەنجیری وشک خاوەنی ٥٠٪ شەکرەو ٣٠٪ پرۆتینە، یەک چارەگ هەنجیری وشکراوە خاوەنی ١٤٧٥ کالۆری گەرمیە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. سوودەکانی هەنجیر گەلێک زۆرن، بەر لە هەموویان بۆ هێور کردنەوەی مێشک و ڕەواندنەوەی نیگەرانی بەکاردێت.
٢. هەروەها بۆ کەمکردنەوەی غازاتی سک و کەمکردنەوەی کێشەکانی هەلامەتی و ئەنفلەونزا بەکار دێت.
٣. گورچیلەکان چالاک دەکاو سووری خوێن بەهێز دەکات.
٤. ڕێگا نادات ئاو لەناو دڵ و سیەکان و لەشدا گردبێتەوە.
٥. خوێن بەر بوون ڕادەگرێت.
٦. یارمەتی هەرس کردن دەدات و هێزو توانایەکی باش دەدات بەلەش بەتایبەتی وەرزشکاران.



٧. گرفتی سەرمابوون و هەلامەت ناهێلێت کە کاریگەریان بەسەر لووت و قورگ هەیە.
٨. شیری هەنجیری پێ نەگەییو بەکاردێت بۆ لابردنی بالوکەو ئەویش بەدانانی لەسەر بالوکەکە.
٩. جگەر بەهێز و چالاک دەکات و هەڵئاوساوی سپل ناهێلێت



Splenomegaly.

١٠. چارەسەری نەخۆشیەکانی سوڕی خوێن و موولولەکانی دەکا بەتایبەتی مایەسیری.





١١. میز هێنەرەو بەرودولم لادەبات .
١٢. چارەسەری نەخۆشیەکانی سینگ و کۆکەو تەنگەنەفەسی و گرژ بوونی بۆریچکەکانی هەواو هەو کردنی Bronchitis دەکات.
١٣. چارەسەری نەخۆشیەکانی خێرا لێدانی دڵ دەکات.
١٤. چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست دەکات وەکو بەلەک بوون.
١٥. نەرمکەرەوەیە بۆ گەدەو بەسوودە بۆ ئافرەتی دووگیان.
١٦. هەنجیر قەدەغەیە لەو کەسانەی بەد هەرسن یان قەڵەون یان نەخۆشی شەکرەیان هەیە.
١٧. سوودی هەیە بۆ نەبوونی زیپکە لەسەر ڕووخسارو دەم و چاو، هەنجیر یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی چەوری لەش و لابردنی زیپکە و سپیکردنەوەی پێست.
١٨. باشترین میوە بۆ چارەسەری کەمخوێنی هەنجیری وشککراوەیە، ئەو هەنجیرە توانای هەڵمژین و هەڵگرتنی کانزای ئاسنی هەیە، کەهاوکارە بۆ هەڵگرتن و دابەشکردنی ئۆکسجین بۆ هەموو بەشەکانی جەستە، ئەگەر ئەم کانزایە کەمی کرد، ئەوا مرۆڤ دووچاری کەمخوێنی دەبێت.
١٩. بەپێی توێژینەوەکان ئەگە ڕۆژانە سێ هەنجیر بخورێت ئەوە پێنج یەکەی ڕۆژانەی ئاسن دەستەبەر دەکرێت، ئەگەر دەنکە خورمای وشکراوە ڕۆژانە بخورێت بەهەمان شێوەی هەنجیرەکە کاریگەری دەبێت لەسەر بەرزکردنەوەی خوێن.
٢٠. بۆ ئەوەی زیاتر سود لەئاسن وەربگیرێ، لەم بەر هەمە میوەییە، ئەوا جەستە پێویستی بەڤیتامین (K.C) هەیە تا ئاسن بمژێت، ئەوانەی گرفتی خوێنیان هەیەو خوێنیان کەمە، پزیشکان ئامۆژگاریان دەکەن تا ئەم میوانە بخۆن.
٢١. خواردنی هەنجیر بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێ.
٢٢. شیری هەنجیر یان خواردنەوەی شەربەتی هەنجیر وشیر ئازاری گەروو سنگ و قورگ دەشکێنێ.
٢٣. خواردنی شیری هەنجیر لیکی زار ناهێڵێ و کۆکە کەم دەکاتەوە .
٢٤. خواردنی توێکلی تازەی هەنجیر تا دادەبەزێنێ.
٢٥. خواردنی گوڵەکانی هەنجیر دڵ بەهێز دەکات و ڕێک دەخات.
٢٦. خواردنی گوڵی هەنجیر ئازاری جومگەکان دەشکێنێ.
٢٧. ئازارە سەرەتاکانی بێ ئومێدی ژن یان تەواو بوونی بێ نوێژی بەیەک جار دەشکێنێ.
٢٨. پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
٢٩. ئەگەر لەپێش خواردن بخورێت هەرسی خۆراک ئاسان دەکات.

٣٠. مرەباو کەمپوتی هەنجیر قەبزی ناهێڵێ.
٣١. غەرغەرە کردن بە ئاوی هەنجیر کۆنە غەش (کۆنەدەرد) ناهێڵێ .
٣٢. قاوەی هەنجیر (هەنجیری کوتراو) کۆکە ڕەشە چارەسەر دەکات.
٣٣. شیری هەنجیر دومەلی پیس و مێخەک و بالوکە چاک دەکات.
٣٤. شیری هەنجیر ئازاری ددان دەشکێنێ.
٣٥. خواردنی هەنجیر لەگەڵ فستق و بادەم، زەین و هۆش زیاد دەکات.
٣٦. ئەگەر ٤٠ – ١٢٠ گرام هەنجیر وشـک لەیەک لیتر ئاودا بکولێنی، شـەربەتێک دروست دەبێت کە بۆ هەلامەتی سەخت و گەروو ئێشان باشە.
٣٧. ئەگەر هەنجیرو خورماو کشـمیش و ترێ هەر چواریان بەشـێوەی یەکسـان لەیەک لتر ئاودا بکولێنرێت، بۆ هەو کردنی سییەکان زۆر باشە.
٣٨. بۆ قەبزیش دەتوانیت لەقاپێکی شـیردا سـێ هەنجیری وشـک کەچوار لەت کرابێ لەگەڵ دوازدە دانە کشمیش بکولێنرێت و بەیانیان لەخورینی بیخۆیتەوە.

قۆخ (خۆخ)

Peach

شوێن و مێژووەکەی :

بەپێی بۆ چوونی زانا Candolle لەوانەیە شوێنی سەرەکی وڵاتی چین بێت .
بەپێـی بۆچوونـی هەندێکی تر، قۆخ لەئاسـیا چێنـدراوە و ئینجا گواسـتراوەتەوە بۆ وڵاتانی ئەوروپا وە بەزۆریش لەیۆنان چاندراوە.
لەوڵاتی فارس گواستراوەتەوە بۆ رۆمان لەکاتی فەرمانڕەوایی ئیمپراتۆر Claydins، کاتێک قۆخ بۆ یەکەم جار گەیشتە رۆما پێی وترا Matus Perseca واتە (سێوی فارس) .
قـۆخ لەئینگلتـرا لەنیـوەی یەکەمی سەدەی شازدەهەم چاندرا.



پێکهاتەکەی :

- ئاو ٪٨١
- شەکر ٪٤,٥
- کاربۆهیدرات ٪٧
- ترشەلۆک ١ ٪
- نیشاستە ٥٠ ٪
- ریشال ٦ ٪
- بـڕی زۆر لەڤیتامیـن E وە ڤیتامینەکانـی C، A، PP، B2، B1 .

بەکار.هێنانی و سوودە پزیشکیەکانی :

١. دەمارەکان و ڕیخۆلە بەهێزو چالاک دەکات.
٢. پێست بەهێزو دەکات و دەخرێتە نێو پێکهاتەی شامپۆ بۆ بەهێز کردنی قژ.
٣. فەرمانەکانی جگەر چالاک دەکاو ڕێ لەزردوویی دەگرێ و چارەسەری دەکات .
٤. چالاک کەرەوە و نەرم کەرەوەیەو بۆ بەد هەرسی باشە.
٥. مێز هێنەرەو بەردو لمی گورچیلە لادەبات.
٦. گولەکانی ڕێ لەنەخۆشیە دەروونیەکان دەگرێت (شلە ژاوی و داڕووخان).
٧. ئارەزووی خواردن زیاد دەکاو ڕێ لەتێنوویەتی دەگرێت.



٨. گولەکەی بەکاردێت بۆ پاککردنەوەی برینی شـێرپەنجەیی، بەڵام ئەگەر بکولێت ئاوەکەی بـۆ کەمکردنــەوەی کۆکــەو کۆئەندامی هەناســە بەســوودە بەمەرجێ برێکــی کەمی لێ بخورێتەوە.

٩. قـۆخ برێکی زۆر لەڕیشــالی Cellulose تێدایە، کە ڕیخۆڵــە دەبزووێنێ و ڕێ لەقەبزی گەدە دەگرێت.

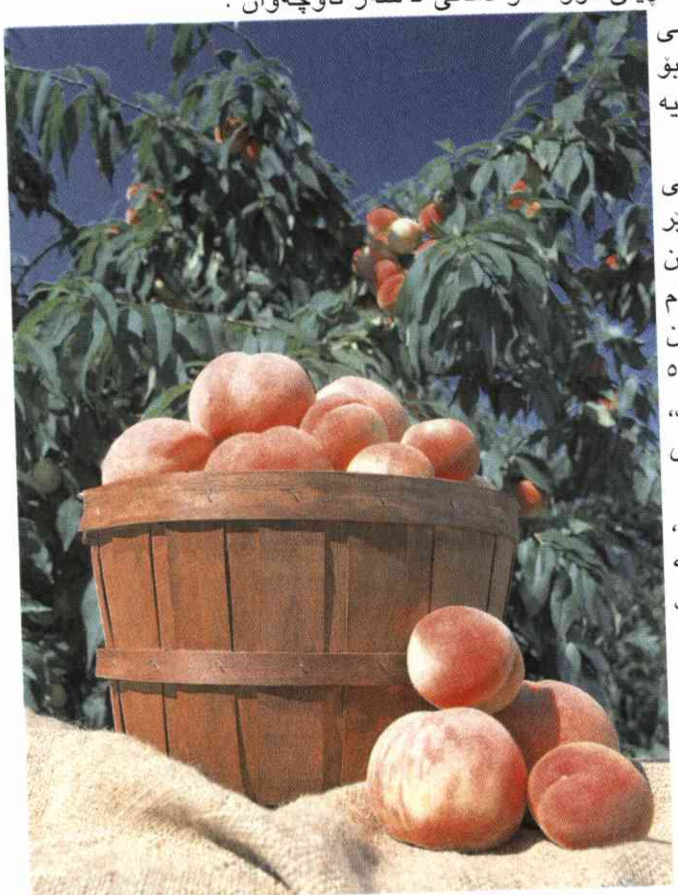
١٠. لەکاری ئارایشت و جوانکاریدا ئاوەکەی دەخرێتە سەر پێست تا وشک دەبێتەوە، چونکە کونیلەکانی پێست بچووک دەکاتەوە و جوانی دەکات.

١١. هاڕاوە و وردکراوەی گەڵاکانی بەسوودە بۆ ڕاگرتنی خوێن بەربوونی برین.

١٢. گەڵاو توێژاڵی درەختی قۆخ بەسوودە بۆ ئارام کردنەوەو میزهێنەرەو بەلغەم دەردەکاتە دەرەوە.

١٣. چالاککەرەوەی تواناو وزەی سێکسی یە.

١٤. ناوکی تۆوەکەشــی ســوودی هەیە لەنەهێشــتنی کاریگەری خراپی کحول و ژانە ســەرو گێژی ناهێڵێ، ئەویش بەهاڕینی تۆوەکەو دانانی لەسەر ناوچەوان .



١٥. ئــەو چەوریــەی لێــی دەردەهێنرێت بەکاردێت بۆ پاککردنەوەی برین و مایە سیری.

١٦. ئەگــەر ٢٠ گــرام لەگوڵــی قۆخ لە بۆماوەی ٨ کاتژمێر بکرێتــە یــەک لتر ئــاو یان هەمــان بــڕ لــە ٣٠٠ گرام لەئــاوو بکولێــت پاشــان بپاڵێورێــت ئینجــا ٥٠٠ گــرام شــەکری تێبکرێــت، پاشان بخورێتەوە سوودی گەورەی هەیە.

١٧. زیادە خـۆری زیانی هەیە، برینــی گــەدەو ڕیخۆڵــە و هەوکردنــی دروســت دەکات.



هەڵوژە (ئالوبالو)

Prunes

بەشە بەکارهاتووەکان :
بەرە پێگەیشتوو وشککراوەکانی

شوێن و مێژووەکەی :
شوێنە سەرەکییەکەی وڵاتی فارسە لەئاسیا، وە لەوڵاتی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست گواستراوەتەوە بۆ ئەوروپا بەتایبەتیش دوای جەنگی خاچ پەرستەکان سەربازەکان دوای سەر کەوتنی صلاح الدین ئەیوبی بەسەر پاشاو فەرمانڕەوا خاچ پەرستەکان گەڕایەوە و لەگەڵ خۆشیان تۆوی هەلوژەو نەمامەکەیان بردو لە ئەووڕپا چاندیان، بەم شێوەیە گواسترایەوە ئەوروپا باشترین جۆرەکانی هەلوەژە ئەو جۆرەیە کە لەچیاکانی لوبنان و سوریا گەشەدەکات.
باشترین بەرهەمی هەلوژە کەگەشەدەکات لەئەوروپا ئەو بەرهەمەیە کە لەبۆردۆ Bordeaux ی فەرەنسا دەڕوێنرێت.
هەلوژە لەلای ڕۆمانەکانیش ناسراوە لەسەردەمی Catos .
دوو جۆر هەلوژە هەیە، کێوی و کشتوکاڵی.



پێکهاتەکەی :
بۆنێکی خۆشی هەیە و تامێکی شیرینی هەیە کە شیرینی و ترشی بەیەکەوە کۆدەکاتەوە، و تاچەند پێبگات ئەوەندە زیاتر شیرین و لینج دەبێت.

- ئاو ٨٠,٦٠ ٪
- شەکر ١٧,٦٠ ٪
- نیشاستە ٠,٨٠ ٪
- خۆلەمێش
- خوێیەکانزاییەکان،

فۆسفۆر ١٨٪، کبریت ٦٪، سۆدیۆم ٢٪، پۆتاسیۆم ٢٥٪، کالسیۆم ١٤٪ ئاسن، ٠,٤٪، مس ٠,٩٪

- کەتیرە
- Malic acid
- Pectin
- ڕیشاڵ
- ڤیتامین C، A
- ڕێژەی ماددەکان لە هەڵوژەی وشککراوە جیاوازە، ئاو ٢٢,١٪، شەکر ٧٣٪، خۆڵەمێش ٠,٤٠ ٪.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. هەڵوژەی وشککراوە نەرم کەرەوەیە، دەتوانرێ بخورێت دوای خوساندنی (لەئاو هەڵکێشان) بۆ ماوەی سێ کاتژمێر یان کەمێک کوڵاندنی.
٢. تێنوویەتی وگەرمای پێست لەهاویندا کەم دەکاتەوە.
٣. ڕشانەوە و سەرسوڕان ناهێڵێت.
٤. سەر ئێشەو شەقیقە ناهێڵێت بەهۆی چەوری ڕۆنەکەی بەدانانی، یان بەخواردنی کە کاریگەریەکەی چەند جارە دەکاتەوە.
٥. نەخۆشیەکانی پووک بەڕێگای غەرغەرە ناهێڵێت.
٦. میزهێنەرەو بەردولم لادەبات.
٧. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و چالاک کەرو باشە بۆ گەدە.



گوێزی هندی

Cocount

بەشە بەکارهاتووەکەی :
بەرەکەی

شوێنەکەی :
هندو ئاسیا

پێکهاتەکەی :
- ئاو ٤٪
- پرۆتین ٨٪
- چەوری ٦٦ ٪
- ماددەی تێکەڵ ١٣٪
- ریشاڵ ٤٪
- خۆڵەمێش ٢٪
- لەشیری گوێزی هندیدا ترشەلۆکێکی تێدایە کە لە ترشەلۆکی شیرو لیک دەچێت، چەوریەکەشی هەندێ ترشەلۆکی چەوری چەسپاوی تێدایە کە لەگەڵ کلیسرین یەک دەگرێت.
- هەر (١٠٠)گرام لەچەوری گوێزی هندی ٨٧٪ لەترشی (گارین) و ٢,٥٪ لەترشی خورماو لە ١٠٪ لەترشی زەیتی تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی

١. یارمەتی چارەسەرکردنی ئازارەکانی دڵ و بڕبڕەی پشت و هەوکردنی کۆلۆن دەدات.
٢. بەلغەم دەردەکاتە دەر.
٣. توانای کۆئەندامی زاوزێ چالاک دەکات.
٤. سوڕی خوێن لە مێشک چالاک دەکات.
٥. فەرمانی جگەر چالاک دەکات.
٦. هێور کەرەوەی دەروونە.
٧. گورچیلەو میزلدان چالاک دەکات.
٨. چارەسەری برینی گەدەو ڕیخۆلە دەکات.

٩. چارەسەری مایە سیری دەکات.
١٠. لەش بەهێز دەکات.
١١. قژ بەهێز دەکات بەتایبەتی ئاوەکەی، بەڵام زەیتەکەی یارمەتی رواندنەوەی دەدات.
١٢. هەروەهـا زەیتەکـەی هانـی پەنکریـاس و زراو دەدات تاچەنـد ماددەیەکـی بەسـوود دەربدات.
١٣. هەروەهـا ئەم زەیتە رۆلێکی گەورەی هەیە لە ڕاگرتنی ڕێژەی کۆلسـترۆل لەخوێندا، وە نەرم کەرەوەو پاکژکەرەوەیەکی چاکیشە.











هەنار

Pomegranate

بەشە بەکارهاتووەکانی :

بەر، توێکل، تۆوەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

هەنار لەقورئانی پیرۆز ناوی هاتووە.
تائێستاش جوولەکەکان هەنار لەهەندێ تقوسی ئاینیان بەکار دەهێنن.
رۆمان و گریک و فیرعەونەکان هەناریان ناسیوە ئەمەش لەنەخش و نیگاری سەر دیواری پەرستگاکانیان دەرکەوتووە.



بنەچەی هەنار ئاسیایە بەتایبەیش ئێران و هند، هەنار لەشامەوە (سوریا، ئوردن، فەلەستین،لبنان) گواستراوەتەوە بۆ باکوری ئەفریقیاو میسرو حەوزی سپی ناوەڕاست .
سێ جۆر هەنار هەیە، هەناری شیرین، هەناری ترش، هەناری مزر، کە تامەکەی لەنێوان ترشی و شیرینی دایە.

پێکهاتەکەی :

- توێکلی هەنارەکە ٢٢ ٪
- شەکر ١٠٪
- ترشی لیمۆ ١٪
- ئاو ٨٤٪
- خۆلەمێش ٣٪
- پرۆتین ٣٪
- ڕیشاڵ ٣٪
- ڤیتامینەکانی A,B,C
- بڕێکی کەم لەئاسن و فۆسفۆرو کبریت و کلس و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز.



- لەتووەکەشی ڕێژەی چەوری بەرز دەبێتەوە دەگاتە ٧ – ٩ ٪
- Iso Pelletierine، pseudo، pelletierine، punico tonnic acid، Gallic acid، mannite، pelletierine، methyl
- توێکڵی درەختی هەنار Tounic acid، شەکر، کەتیرە Pelletierine tannate ی تێدایە.



بەکار هێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. توێکڵی هەنار سوودی هەیە بۆ سک چوون، توێکڵی ڕەگەکەشی ئەگەر بکولێت بەڕێژەی ٥٠ – ٦٠ گرام لەیەک لتر ئاودا بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێک پاشان هەموو بەیانیەک یەک کوپ بخورێتەوە کرمی شریتی لەناو دەبات.
٢. تۆوی هەنار پێست نەرم دەکاتەوە و قەبزکەرە astringent و سارد کەرەوەی هەندێ لە تاکانە .
٣. لەهەند هەنار لەدژی سکچوون بەکار دەهێنرێت، بەتایبەتیش بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ تلیاک.
٤. غەر غەرەکردن بەهەنار چارەسەری نەخۆشیەکانی گەروو هەوکردنی لەوزەتێن دەکات.
٥. لەش لەئەسیدی uric acid رزگار دەکات کە هۆکارێکە بۆ جومگەژان و تێکدانی جومگەکان، وە خوێیەکانی Uricosic effect لەڕێی میز فڕێ دەداتە دەرەوە، هەناری ترش کاریگەریەکەی بۆ میزهاتن زۆر زیاترە لە کاریگەری هەناری شیرین.
٦. ڕێ لەخێرا لیدانی دڵ و دڵە کوتێ دەگرێت ودڵ بەهێز دەکات.
٧. دەمارەکان بەهێز دەکات.
٨. نەخۆشیەکانی گەدەو هەلچوون ناهێلێت.
٩. فەرمانەکانی جگەر چالاک دەکات و ڕێ لە زەردویی و هەوکردنی جگەر دەگرێت.
١٠. هەناری شیرین چارەسەری کوکەی درێژ خایەن دەکات.
١١. دەنگ و دەنگەژێیەکان باش دەکات.
١٢. چارەسەری برین دەکات.
١٣. توێکڵی هەنار تێکەڵ بەخەنە دەکرێت بۆ خۆشکردنی قژ بەڕەنگی ڕەش.
١٤. توێکڵی هەنار بەکار دێت لەخۆشکردنی پێستەدا، یان بۆ جێگیر کردنی ڕەنگ لەڕەنگکردنی قوماشدا.

گۆیژ (گێوژ)

Hawthornberry



بەشە بەکار هاتووەکان :

بەرو گەڵاکانی

شوێن و مێژووەکەی :

ئەورووپاو باکوری ئەفریقیاو رۆژئاوای ئاسیا درەختـی گێـوژ بەرزیەکـەی دەگاتـە ٣٠ پـێ و تەمەنیشـی درێژە و دوو جۆری هەیە : ئاسـایی و کێوی.

پێکهاتەکەی :

- Amyddalinی تێدایە.
- توێکلی درەختی گوێز Cratoeginی تێدایە.

بەکار هێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. گۆیـژ (گێوژ) لەگەڵ ئـارام کەرەوەی دەمارەکان بەکار دەهێنرێـت بۆ لابردنی کاریگەرە خراپەکانی بۆسـەر مێشـک و دەمارەکان.

٢. سـوود بەخشـە بـۆ چارەسەرکردنی نەخۆشـیەکانی خێـرا لێدانـی دڵ Tachyarrrhythmia، هەلئاوسـانی دڵ، نەخۆشـیەکانی ماسـولکەی دڵ Cardiomyopathies، نەخۆشـیەکانی کارەبـای دڵ Conduction system، وە گێوژ خوێنبەرەکانی دڵ فراوان دەکات، فشـاری خوێـن کـەم

دەکاتەوە.

٣. میز هێنەرە، بەردو لم لادەبات چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە دەکات.

٤. چالاککەری لەشەو گەلاکەی دەکولێندرێ و دەخورێتەوە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە.



٥. چالاککەری توانای سێکسییە.

٦. گێوژ دەوڵەمەندە بەماددەی Bioflavonoids، ئەمەش پێکهاتەیەکی پێویستە بۆ کاری Vit C، لەناو لەشی مرۆڤدا ئەمەش لەلای خۆیەوە گرنگە بۆ بەهێز کردنی دیواری موولووەکانی خوێن.

٧. خەوی مرۆڤ باش دەکاو دەمارەکان ئارام دەکاتەوە.

ترێ

Grape

بەشە بەکارهاتووەکان :



بەر، تۆو، گەڵاکەی، کەلەهەندێ وڵاتانی حەوزی سپی ناوەڕاست، هەروەها تورکیا و یۆنان، بۆ چێشت لێنان بەکار دەهێنرێت.



شوێن و مێژووەکەی :

ترێ بەری دارمێوە شوێنی بنەڕەتی دارمێو ئاسیایە یەکەم جاریش فینقیەکان گواستیانەوە بۆ دوورگەکانی یۆنان و سەقلییەو ئیتالیا و مەرسلیا و میسر و شام و شوێنی دیکەش، وە کو خواردن و شەربەت بەکاریان هێناوە.

دار مێو خۆرسکانە لەزۆربەی ناوچە مامناوەندیەکانی ئەوروپا و ئاسیا و ئەفریقیا و ئەمەریکا ئەڕوێت پێش دەرکەوتنی مرۆڤ لەسەر زەوی بەفراوانی بڵاو ببۆوە لەبەر ئەوە لە کۆنەوە خواردنی ترێی بۆ ئاشکرا بووەو، لەزۆربەی چیرۆک و ئەفسانەکاندا ناوی هاتووە.

چەندین شوێنەواری کۆن لەپورتوکال و ئەمریکا دۆزراونەتەوە کە گرنگی و پیرۆزی ئەم درەختە نیشان دەدەن.

ترێ هەر لەسەردەمی پێغەمبەر نوحەوە ناسراوەو لەتەورات و ئینجیل و قورئانیشدا (١٠) جار ناوی هاتووە.

پێکهاتەکەی :

هێشووی ترێی پێگەیشتوو پێک دێت لە :

- ئاو ٨٢٪
- گلۆساید ١٦٪
- پرۆتینات ١٪
- خوێیەکانزاییەکان، پۆتاسیۆم، ئاسن، سیلینیۆم، بۆرۆن.

- ڤیتامینات، Vit C ، Vit B1، Vit B2، Vit B5، Vit B6، Vit A، Vit PP .
- بەری وشککراوه (مێوژ) زۆر دەوڵەمەندە بەشەکر، پۆتاسیۆم، ئاسن، لەگەڵ بڕێکی باش لەڤیتامین A و هەموو ئەوانەی لە Vit B دەردەهێنرێت.
- ترێ Phyochemicalsی تێدایە وەک و Ellagic acid و Resveratrol.
- تۆوەکەی Proantho Cyanidinsی تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. ترێ بەهۆی بوونی ماددەی دژە ئۆکسید Antioxidents لەڕێی بوونی ڤیتامین A سوودبەخشە بۆ ئەو کەسانەی کە پێستیان کەوتۆتە ژێر کاریگەری تیشکی خۆری سەروو وەنەشەویی واتە ئەوانەی تووشی خۆر بردن بووینە.

٢. بوونی ماددەی Ellagic acid لەترێ و تۆوی ترێ دەبێتە هۆی هەلوەشاندنەوەی ئەو ماددانەی کەشێرپەنجە دروست دەکەن لەناو لەشی مرۆڤ بەمەش ڕێ دەگرێت لە گەشەی شێرپەنجە و گۆڕینی خانە ساغ و دروستەکان بۆ خانەی شێرپەنجەیی.

٣. یەک لیتر لەئاوگی ترێ بەرامبەرە بەیەک لیتر لەشیری دایک، بەڵام هەرسکردنی لەشیر ئاسانترە.

٤. یەک کیلۆ ترێی پێگەیشتوو (٦)گرام لە بیکاربۆناتی سۆدیۆمی تێدایە، هەروەها ئاوی ترێ دەوڵەمەندە بەخوێیەکانزاییەکان بەتایبەتی پۆتاسیۆم و ئەمەش وادەکات کەترێ میز هێنەربێت.



٥. بوونــی ماددەی resveratol، لەتــرێ و تۆوەکەی بەرگری دەدات بەدڵ و موولولەکانی خوێــن، توێژینەوەکانی ئەم دواییەی یابان دەریانخســت کەوا ئــەو ماددەیە ڕێ دەگرێت لەڕەق بوونی موولوولەکانی خوێن Arteriosclerosis لەئاژەلەکان.
٦. زانایان لەزانکۆی کورنیل Cornell university دکتۆر لیروی کریزی سەلماندیان کەوا ترێی ڕەش و تۆوەکەی برێکی یەکجار زۆر لەماددەی رسفیراتۆلی تێدایە کە ئەو ماددەیە لەترێــی زەرد یان ســەوز دانیە، وە بەپێی بۆچوونی دکتۆر کریزی ترێی زەرد وســەوز برێکی کەم لەرسفیراتۆلیان تێدایە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لەهەموو جۆرە ترێیەکان بخورێت چونکە ماددەی Ellagic acid و ماددەی تری سوود بەخشیان تێدایە.
٧. دکتۆر ناردۆتسکی دەڵێت ترێ لەو میوە بەسوودانە دەژمێردرێت کە کاریگەری گەورەی هەیە لەســەر ســنگ و ســیەکان لەئاوگەکەشــی خواردنەوەیەک دروســت دەکرێت دژی کۆکەو نەخۆشیەکانی سی.
٨. چای گەڵامێو بە سوودە بۆقەبزی و هەروەها میزهێنەرەو ریخۆلە نەرم دەکات .
٩. ترێ چالاککەرە بۆ فرمانەکانی جگەر و ڕژانی زەرداو، هەروەها ترێ دژی شی بوونەوەی بەستەرەشانەکانە.
١٠. ترێ وەکو هێمن کەرەوەو خەولێخەر بەکار دەهێنرێت، و خوێن پاکدەکاتەوە.
١١. باشــتر وایــە ترێ بەتوێــکل و دەنکەوە بخورێت، کەئەمەش بەســوودە بۆ چالاک کردنی گەدە.
١٢. لە لێکۆلینەوەیەکی تازەدا دەرکەوتووە کە یەکێک لەو هۆکارانەی مرۆڤ لە شێرپەنجە دوور دەخاتەوە خواردنی ترێیە، ئەم لێکۆلینەوەیە لە زانکۆی میسری ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە ئەوانەی زۆر ترێ دەخۆن دوورن لە نەخۆشــیە کوشــندەکانی وەک شــێرپەنجە، چونکە خواردنی ترێ بەشــێک لەشــەکری گلوکۆزی تێدایە، کەرێژەکەی ٧٪، بوونی ئەم ڕێژەیە زۆرەش لەنێو ترێ وای کردووە بەئاسانی هەرس بکرێ، هەروەها لە لێکۆلینەوەکەدا هاتووە کەترێ هۆکارێکە بــۆ ئەوانــەی خوێنی لەشــیان کەمــە چونکــە ترێ بەشــداری لە د ر و ســت کردنــی خرۆکە ســو و ر ە کا نی خوێنــدا دەکات. ئــەوەی جێگەی ســە ر نجە ئەوەیــە کــە ئێســتا لەجیهاندا بایەخێکــی زۆر





بە کێڵگەکانی بەرهەم هێنانی ترێ دەدرێت بەتایبەتی لە وڵاتانی ئاسیاو وڵاتی تونس.

١٣. ترێ توانای سێکسی چالاک دەکاو وەخوێن پاک دەکاتەوە لەنیشتووە زیان بەخشەکان، هەروەها توانستی دەمارەکان زیاد دەکات، وە وا لەمرۆڤ دەکات کەلەڕووی دەروونیەوە دامەزراوبێت و دووربێت لە هەر نیگەرانی و ترس و دڵە ڕاوکێیەک کە کاری سێکسی گەندەڵ دەکات.

١٤. ترێ جوانی و تەندروستی و زیندوویەتی بەلەشی ئافرەت دەبەخشێت.





Lemon

بەشە بەکارهاتووەکان :

توێکل، شەربەت (ئاووگ) زەیت تۆوەکەی .

شوێنەکەی

باکوری هند لەئاسیا

پێکهاتەکەی

١. توێکلەکەی : زەیت، بلورات Glucoside Hesperdin، کە تامێکی تاڵی هەیە.
٢. شەربەت (ئاووگەکەی) : ٦,٧ – ٨,٦ ٪ citric acid، شەکر، بنێشت، پۆتاسیۆم .
٣. زەیت : پێک دێت لە Dextroggre : ٧ – ٨ ٪ citronella ،pinene ،Citral geraniol.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

شەربەتەکەی (ئاووگ) :



١. شەربەتەکەی سەرمابوون ناهێڵێت وەکو ئەنفلۆوەنزا (هەلامەت) بەهۆی بوونی ڤیتامین C وەکو خواردنەوەو غەرغەرەکردن.
٢. رێ لە کەم بوونی ڤیتامین C دەگرێت کەپێی دەڵێن Serury.
٣. ساردکەرەوەیەو گەرمی دادەبەزێنێت، تینو وەتی

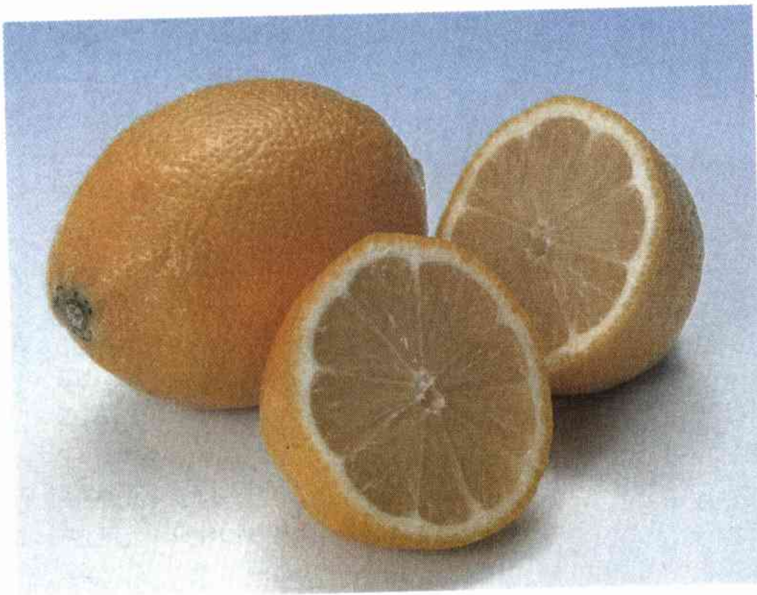


دەشکێنێت.

٤. میزهێنەرەو بەرد و لم لادەبات، ئەو میکرۆبانە دەکوژێت کە لەبۆڕی میز دەژیێن.
٥. چارەسەری ئازاری دەرمارەکان و رۆماتیزم دەکات، ئارام کەرەوەی دەمارەکانە.
٦. چارەسەرەی هەستیاری پێست دەکات.
٧. خوێن بەربوونی منداڵدان ناهێڵێت.
٨. دیواری موولوولەی خوێن و خوێن بەرەکان بەهێز دەکات بەهۆی بوونی ماددەی Rutin و ڤیتامین C.
٩. چارەسەرەی زەردووی دەکات.
١٠. دژە هستامین و هەستیاریە.
١١. بەکار دێت وەکو دژ بەتووشبوون بەمەلاریا.
١٢. پارێزگاری لەتەندروستی دەکات ئەویش بەبەهێز کردنی بەرگری لەش .
١٣. سکچوون و هەوکردن ناهێڵێت.
١٤. ئاوی لیمۆ کە یەکێکە لەڕێگا ئاسان و سروشتەکان کە ئەتوانن چارەسەری عەیبەکانی پێستی بێ بکرێت، و یارمەتی جوانکاری ڕەنگی پێست و ڕەونەقدار کردنی دەدات، ئاوی لیمۆ بدە لە دەم و چاوت بۆ چەند خولەکێک وازی لێ بهێنە پاشان بەئاو بیشۆ، هەروەها یارمەتی سپی کردنەوەی ددانەکان دەدات کە رۆژانە دوو جار بەکار بهێنرێت.

توێکلەکەی :

١. بۆن و بەرامێکی خۆشی هەیە.
٢. مێشوولە دەردەکات Musquito repelent.
٣. بۆنی پێست و جل بەرگ خۆش دەکات.



تۆوەکەی :

١. ئاستی شەکر لە خوێن دادەبەزێنێت.
٢. هێور کەرەوەیەکی بەهێزە بۆ دەمارەکان، دڵخۆشکەرەو زەوق و خولق خۆش دەکات.
٣. دژی هەستیاریە بەتایبەتی بۆ پێست و لووت.



بەشێوەیەکی گشتی لیمۆ بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بەکار دێت:

١. هەلامەت : ڕۆژانە چەند دلۆپێک لەئاوی لیمۆ دەکرێتە لووتەوە.

٢. خوێن بەربوونی لووت : پارچەیەک لۆکە لەئاوی لیمۆ هەڵدەکێشرێت وە دەئاخنرێتە لووتەوە.

٣. هەوکردنی پەردەی ناو دەم: چەند جارێک ناو دەم بەئاوی لیمۆو هەنگوین بشورێت.

٤. وەناق : ئاوی لیمۆ لەگەڵ هەندێک ئاوی گەرمدا تێکەڵ دەکرێت و غەرغەرەی پێ بکرێت.

٥. هەوکردنی پێلوی چاو: چەند دلۆپێک لەئاوی لیمۆ بکرێتە چاوەوە.

٦. ژانەسەر : دانانی چەند پرياسکەیەک لەلیمۆ یان چەند قاشێک لەسەر لاجەنگەکان.

٧. برینداری : ئاوی لیمۆ ڕوون دەکرێتەوە و شوێنی برینەکەی پێ دەشورێت .

٨. شکاندنی نینۆکەکان : ڕۆژێ دوو جار بەیانی وئێوارە نینۆکەکانی پێ چەور بکرێت.

٩. پێستی چەور : ڕۆژێ دووجار بەیانی و ئێوارە ڕووخساری پێ چەور بکرێت پاشان بەکرێمی پاککەرەوەی دەم و چاو بسرێت.

١٠. لابردنی پەڵەی پێست : ڕووخسار بەئاوی لیمۆ چەور دەکرێت لەگەڵ بەکارهێنانی کرێمی دەم وچاو.

١١. چرچ و لۆچی دەم چاو : هەفتەی دووجار دەم و چاوی پێ بشۆرێت.

١٢. زبری دەست : بەتێکەلەیەک لەشەربەتی لیمۆ، گلیسرین، ئاوی قۆلۆنیا بەبڕی بەقەدەریەک تێکەڵ بکرێت و دەستی پێ چەور بکرێت.

١٣. هەستیاری پێ یەکان: پاش ئەوەی گەرماوی گەرم بۆ پێ یەکان دەکرێت لەئاوی گەرم گوڵی زەیزەفون باشتر وایە بەئاوی لیمۆ چەور بکرێت.

١٤. زەردی ددان: هەموو ڕۆژێک ددان بەشەربەتی لیمۆ بشۆرێت.

١٥. پێوەدانی مێروەکان : شوێنی پێوەدانی مێروەکانی پێ چەوربکرێت.

١٦. وەراندنی قژ : ئەگەر پشتی سەر بەئاوی لیمۆ چەور بکرێت وەراندنی قژ کەم دەکاتەوە.

١٧. لێکۆلەران دووپاتیان کردەوە، لیمۆ دژی نەخۆشی ڕۆماتیزم بەکار دەهێدرێ.

١٨. ڤیتامین C نێو لیمۆ بەباشترین ڤیتامین دادەنرێت لەهاوکاریکردنی بۆرییە هەواییەکان، هەروەها خوێن بەربوونی لێو ڕادەگرێ و گەرمی تاش کەم دەکاتەوە.

١٩. لێکۆلەرەوەکان ئاشکرایان کرد، شەربەتی لیمۆ بۆ چارەسەرکردنی ئەنفلوەنزاو نەخۆشیەکانی سینگ بەسوودە و قورگیش دەپارێزێ لە ئازارو چەورییەکانی ڕان کەمدەکاتەوە و پێستی دەم و چاو دەپارێزێ.

قەیسی

Apricot
(Armeniaca Vulgaris)



شوێن و مێژووەکەی :

بەپێی ناوی Armeniaca گوزارشتە لەوڵاتی ئەرمینیا، بۆیە بۆچۆنەکان وابوون کەوا قەیسی لەوڵاتی ئەرمەن هاتۆتە دەرێ. قەیسی هەر لەکۆنەوە چاندراوە، وەهەندێک بۆچونیان وایە کە شوێنی بنەڕەتی قەیسی باکووری چینە بەتایبەتیش هیمالایەو هەندێک لەبەشەکانی تر لەئاسیا.
وە لەڕێی ئیتالیاوە گەیشتە ئینگلترا لەکاتی فەرمانڕەوایی پاشا هنری سێیەم.

پێکهاتەکەی

- ئاو ٪٨١
- شەکر ٪٨,١
- خوێی کانزایی ٪٠,٨
- ڕیشال ٪٨
- هەروەها ڤیتامین C1، B2، B1، A، وە بۆتاسیۆم و سۆدیۆم و فۆسفۆرو ئاسن و کالسیۆمی تێدایە.
- زەیتی تۆوی قەیسی بەشێوەیەکی سەرەکی Olein وبڕێکی کەمی Glyeeride of lanolicی تێدایە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکان :

١. دکتۆر لۆکلیرک دەڵێت : قەیسی زۆر بەسوودە بۆکەم خوێنی و هەر ١٠٠گرام لەقەیسی ٤٥٪ پێویستی لەش لەرۆژێکدا لەوزە دەدات، هەروەها ٨٪ لەڤیتامین B1، %3، B %6، C تێدایە.
٢. چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری دەکات بە تایبەتیش لیری پێست .
٣. نەرمکەرەوەیەو تینوویەتی دەشکێنێت و قەبزی ناهێڵێت.
٤. زەیتی تووی قەیسی چارەسەری مایەسیری دەکات و سوورێی خوێن لەخوێنهێنەرەکانی ناوچەی کۆم بەهێز دەکات.
٥. چاڵاک کەرەو خێرا هەرس دەبێت بەڵام بۆ ئەوانەی کە کێشەیان لە کۆئەندامی هەرس هەیە هەندێ ماندویان دەکات.
٦. هێور کەرەوەی دەروونە و شلەژان و پەشۆکاوی ناهێڵێت.
٧. فشاری خوێن دادەبەزێنێت، کەبەهۆی شلەژانی دەروونی پەیدابووە.
٨. چارەسەری سەر ئێشەو شەقیقە دەکات کە بەهۆی هۆکارە دەروونیەکان پەیدا دەبن.
٩. خوێن بەهێز دەکات بەهۆی ئەو برە زۆرەی ئاسن لەناویدایە .
١٠. ئەو کالسیۆمەی کەلە ناو قەیسیدا هەیە پەیکەری ئێسک بەهێز دەکات.
١١. قەیسی بەسوودە بۆ وەرزشەوان و ئەوانەش کە ئیشی قورس دەکەن هەروەها بۆ ژنی دووگیان.
١٢. ئارەزووی خواردن زیاد دەکاو بۆ سکچوون بەسوودە.
١٣. دەردانی ئارەقە کەم دەکاتەوە .
١٤. گەشە لەمنداڵان زیاد دەکات، بۆ بەساڵاچووان و لاوانیش بەسوودە.
١٥. میوەیەکی پڕ لە ڤیتامینە بە تایبەتی دەوڵەمەندە، بەڤیتامین A کەپێویستە بۆ قژ کەخۆراکێکی گرنگی قژە و ڕێگە لە هەڵوەرینی دەگرێت.





مۆز

Banana
(Muse Paradisiaca)

بەشە بەکارهاتووەکان :

بەری پێگەیشتوو پێ نەگەیشتوو ئاووگەکەی .

شوێن و مێژووەکەی :

وشەی مۆز لەزاراوەی مۆزاوە وەرگیراوە کەزاراوەیەکی هندیە، هەروەها پێشی دەوترێت سێوی بەهەشت یاخود سێوی ئادەم یاخود درەختی ئادەم چونکە هەندێک لەخێڵەکان بڕوایان وایە ئەمە ئەو میوەیەیە کە لەئادەم و حەوا قەدەغە کراوە، هەروەها پێشی دەگوترێت میوەی دانایان، چونکە فەیلەسوفە هندیەکان لەسێبەرەکەیدا دادەنیشتن و بەرەکەیان دەخوارد.

پێکهاتەکەی :

١. ئاو ٪١٠,٦٢
٢. برۆتین ٪٣,٥٥
٣. چەوری ٪١,١٥
٤. کاربۆهیدرات ٪٨١,٦٧ زیاتر لە ٣٢ نیشاستە.
٥. ڕیشاڵ ٪١,١٥
٦. فۆسفات ٪٠,٢٦
٧. خوێیە کانزاییەکان ٪١,٦٠
٨. ڤیتامینەکانی C، B6، B2، B12، A، D، H .

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. مۆز زیاتر بەماددەیەکی خۆراکی دادەنرێت لەوەی ماددەیەکی چارەسەری دەرمان بێت.
٢. بوونی بڕێک لەفسفۆر وادەکات ددانەکان لەکلۆربوون بپارێزێت.

٣. دەولەمەندی مۆز بەڤیتامین C وای لێ دەکات کە هێزبەخشن بێت بۆ ماسولکەکان.
٤. هەروەها ڤیتامین B دەمارەکان دەپارێزێت و کەم خوێنی نایەلێت و هاوسەنگی تەندروستی رادەگرێت.
٥. ڤیتامین A یارمەتی گەشە دەدات و چاو بەهێز دەکات.
٦. مۆز چارەسەرە بۆ نەهێشتنی کرم.
٧. سکچوو ناهێلێت.
٨. رێ لە رەق بوونی خوێنبەرەکان دەگرێت.
٩. جوولەی مێشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات بەهۆی بوونی فۆسفۆر کەپێویستە بۆ یادگەو پاراستنی .
١٠. نەرم کەرەوەیە .
١١. میز هێنەرەو بەردو لم لادەبات و گورچیلە چالاک دەکاو زیاتر زیندووی دەکات.
١٢. سوود بەخشە بۆ زیاتر کردنی ژمارەی دلۆپەکانی تۆو (النطف المنویة).
١٣. پێست نەرم و شل دەکاو زیندوویەتی و جوانی پێ دەبەخشێت.
١٤. دەرکەوتووە کە ئەو هۆرمۆنانەی لەمۆزدا هەیە چالاکی کۆئەندامی دەمار رێک دەخات.
١٥. سەلمێنراوە کە پێدانی مۆز بەبەردەوامی بەمندال رووخۆش و لەش ساغیان دەکات.
١٦. چارەسەری کۆکەو هەوکردنی بۆری هەوا دەکات Bronchitis .

ئەنـانـاس

Pine apple
(Ananal Comsus)



بەشە بەکار هاتووەکان:
بەرەکەی

شوێن و مێژووەکەی :
شوێنەکەی : ناوچەکانی هێڵی مامناوەندی، ئەمەریکای ناوەڕاست و باشوور، هەندێک لە دوورگەکانی وەک هاوای و تایلەند.
مێژووەکـەی : مێژوویەکـی روونمـان نیە، بەشێوەیەک دوور بوو لەئەوروپا و ئاسیا، کەبریتین لـەو ناوچانەی کە گرنگی دەدەن بە مێژووی کشتوکالیەکان.

پێکهاتەکەی :
- ئاو
- شەکر Glucsides
- ڤیتامینەکان بەتایبەتی Vit A، Vit B complex
- خوێیەکانزاییەکان وەکو پۆتاسیۆم و سۆدیۆم، فلۆر.
- سرکەی برۆملین Brometine.

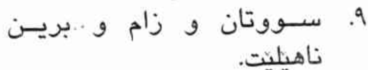
بەکار هێنان و سوودە پزیشکییەکانی:
١. خۆراک بەخشـە، و دەولەمەندە بەڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین C کەوا سـەرمابوون و نیشانەکانی ناهێڵێت.
٢. تێنویەتی و گەرمابوون لەهاویندا دەشکێنێت، لەبەربوونی بڕێکی زۆری ئاو لەپێکهاتەکەی کە ڕێ دەگرێت لەخۆربردن.
٣. میزهێنەرە، ڕێ دەگرێت لەدروسـت بوونی بەردو لم لەگورچیلە و میزڵدان و بۆڕی میز هەر هەمووی.
٤. پیشـتر بەکاردەهات بۆ پارێزی کردن (Diet) چونکە شـەکری بەرێژەیەکی زۆر تێدانیە،

وەهەروەها چونکە میزهێنەرە، شلەی زیادە فڕێ دەداتە دەرەوەی لەش.



٥. ڕێ دەگرێت لە کەلەکەبوونی چەوری لەناو موولوولەکانی خوێن بەتایبەتی خوێنبەرەکان بۆیە ڕێ دەگرێت لەڕەق بوونی خوێنبەرەکان Arteriosclerosis.
٦. هەرسکردنی خواردن ئاسان دەکات و ڕێ دەگرێت لەقەبزبوونی گەدە Constipation.
٧. فرمانەکانی جگەر چالاک دەکاو زەردوویی (زەرتک) ناهێڵێت.
٨. لەڕێی ئەو ئەنزیمانەی تیایدایە Bromeain ڕێ دەگرێت لەدروست بوونی گرێ و هەلئاوسانی شانەکان و هەوکردنیان Swelling + Localized inflamtion ودەرمانێکی زۆر هەن کە ئەو ئەنزیمانەیان تێدایە لەژێر ناوی بازرگانی بۆ زۆر لە کۆمپانیایەکانی دەرمان.





٩. سووتان و زام و برین ناهێڵێت.
١٠. لەبەر بوونی ماددەی فلۆرید تیایدا، ڕێ دەگرێت لەکلۆربوونی ددان و داخورانی، واباشترە بدرێت بەمندالان لەقۆناغی گەشەکردن بۆ پارێزگاری کردن لەددان وپووکیان.



زیانەکانی

- **زۆر خواردنی ئەناناس، دەبێتە هۆی سکچوون و دڵ تێکەڵهاتن و دروست بوونی لیری پێست، و زیپکە لەدەوروبەری هەردوو لێوو دەم و، هەروەها دەبێتە هۆی گرژ بوونی ماسولکەکانی مندالدان و ڕشانەوە.**
- **واباشترە ئەوانەی نەخۆشی فشاری خوێنیان هەیەو ئەم جۆرە دەرمانانە بەکار دەهێنن خۆیان بەدوور بگرن لەخواردنی ئەناناس.**

- o دەرمانی فشار ACE وەکو Capoten
- o شلکەرەوەکانی خوێن Blood thinner وەکو Coumadin

- واباشترە ئەناناس زۆر نەخورێت لەکاتی سکپڕی و شیردان، هەروەها خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەشەربەتی ئەناناس لەلای ئافرەتانی سکپڕ، دەبێتە هۆی گرژ بوونی ماسوولکەکانی منداڵدان کە ئەمەش هۆکارێکە بۆ لەبارچوون.
- زیادە خۆری لە شەربەتی ئەناناس دەبێتە هۆی شلەژانی گەدە Stomach distress .



فراوله

Wild Strowberry

بەشە بەکارهاتووەکان:
بەرەکەی گەڵاکان ڕەگەکە.

شوێن و مێژووەکەی :

١. لەنیوەی باکوری گۆی زەوی دەڕوێنرێت بەتایبەتیش شوێنە ساردەکان، نوسراوە ئینگلیزیەکان کۆنترین و یەکەمین نووسراون کەباسی فراولەیان کردبێ ئەویش بریتیە لەبەیان نامەی سەکسۆنی بۆ رووەکەکان لەسەدەی دەیەمی زایینی، وە Ben Jonson لەنووسراوەکانی ساڵی ١٦٠٥ز باسی فراولەی کردووە.

٢. دوو جۆری هەیە کێوی وکشتوکاڵی وە شوێنی یەکەمی ئەوروپایە بەتایبەتی چیای ئەلەب، فراولە بۆ یەکەمجار لەسەدەی حەڤدەهەم لەرۆژگاری لویسی چواردەهەم چاندرا.

پێکهاتەکەی :



- دەولەمەندە بەشەکر.
- ماددەی هەلامی .
- زەیتی بۆندار.
- ڕیشاڵ.
- Pectin
- دەولەمەندە بەخوێ یەکانزاییەکان، کالیسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، سۆدیۆم.
- ڤیتامینەکان، ڤیتامین Vit Bcomplex، وەڕێژەیەکی زۆر لە Vit C .
- پرۆتین.
- ماددەی Astringent

- Cissotanic
- Malic acid
- Citic acid
- ترشی سلیسیلاتی سروشتی تێدایە Acety Saly cilic acid.

کەوا کاریگەریەکی پزیشکی گرنگ دەبەخشێت.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. بەکاردێت لەچارە سەر کردنی نەخۆشیەکان و ئازاری دەمار بەتایبەتی ئەو جۆرەی کەپێی دەڵێت (Rhumatoid arthritis) جومگە ژان کە بەزۆری تووشی جومگەکانی دەست دەبێت.

٢. نەخۆشیەکانی جومگەژان هێوردەکاتەوە لەڕێگای کاراکردنی میزهێنەر کەوا بلوراتی ئەسید یوریک دەردەکاتە دەرەوە Uric Acid Crystal کە لەسەر شانەکانی لەش کەڵەکەدە بێ و دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازار، وە ئەو بلورانە لەڕێی میزەوە دەچنە دەرەوە، هەروەها ترشی Acetyl Salysilic ئێش و ئازار هێور دەکاتەوە ئەوەش کاریگەری دووەمە کە دەخرێتە سەر کاریگەری یەکەم.

٣. گەرمی لەش دادەبەزێنێت و دەردانی ئارەقە زیاد دەکات.

٤. لەش چالاک دەکات بەهۆی بوونی ئەو ماددانەی کەتیایدایە بەتایبەتی ڤیتامین C و ئەسید سلیسلیک.

٥. جگەر چالاک دەکات بۆ ئەنجامدانی فرمانەکانی، هەروەها بەکاردێت بۆ چارە سەر کردنی





جۆرەها زەردوویی Hepatitis، زەرداو هێنە بۆ هەرسکردنی چەوری (brle)، رێ دەگرێت لەدروست بوونی بەرد لە بۆڕی زەرداو.

٦. دەمارەکان هێور دەکاتەوە، زەوق و هەوەس رێکدەخات و رێ لەپشێوی و گرژی دەگرێت.

٧. کاریگەری دژ بەمیکرۆبەکانی هەیە بەتایبەتی Yyphoid bacilli، Typhoid para وەهەروەها میکرۆبی تریش.

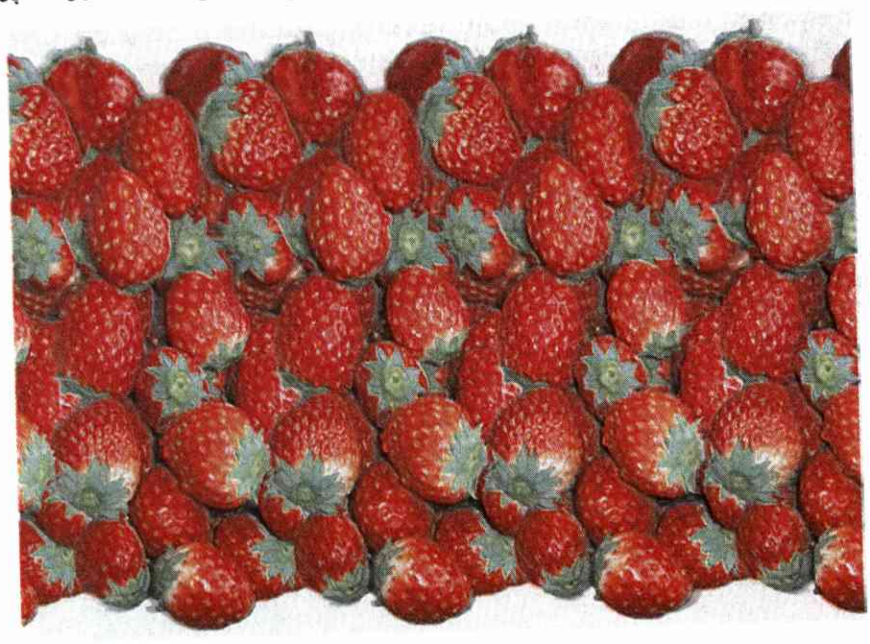
٨. فراولە ددان خاوێن دەکاتەوە، و رەنگی ددان دەگۆڕێ و زەردایییەکەی ناهێڵێت ئەویش بە بەجێ هێشتنی ئاوگەیەک لەدەم بۆ ماوەی پێنج خولەک پاشان قووتدانی ئاوگەکەو غەرغەرەکردن بەئاو ئەویش بەتێکردنی کەمێک لە NaHco3 .

٩. فراولە پارچە دەکەی وپێستی دەم و چاوی پاش شوشتنی پێ دەشێلی ئەمەش وادەکات رووخاوێن ببێتەوە وپێستەکە سپی بێت، لەکە لادەبات ورێ دەگرێت لەخۆر بردن کە دەبێتە هۆی ئازاردانی رووی مرۆڤ یان گۆڕینی رەنگی پێستەکەی لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ لەکاتی بەکارهێنانی فراولە ئاگاداری ئەوە بێت سابوون بەکار نەهێنێت.

١٠. دەتوانرێ ئاووگەی فراولە لەسەر روو دابنرێت پاش شوشتنی بەئاو، وپاشان جێ هێشتنی لەگەڵ شێلانی بۆ ماوەی کاتژمێرێک، پاشان دەم و چاو بەئاوی گەرم لەگەڵ تێکردنی چەند دلۆپێک لە Tincture Benzon دەشۆرێت.

١١. ئەوانەی تووشی شەکرە هاتوون بەبێ هیچ دوو دڵیەک دەیخۆن چونکە بوونی شەکری میوە جیاوازە لەو شەکرەی کە زیانبەخشە بۆ تووشبوان بەنەخۆشی شەکرە.

١٢. فراولە خۆراکێکی باشە بۆ پاراستنی قەشەنگی و گورج و گۆلی لەش، هەروەک پزیشکان





دووپاتیان کردۆتەوە کەوا لەهەر سەد غرام فراولە سێ گەرمۆکەی تێدایە، هەروەها ڕێژەیەکی بەرزیشی لەڤیتامین Cی تێدایە کە دژ بەئۆکساندن دادەنرێت کە پارێزگاری دەکات لە تەندروستی خانەو شانەکان و ساغی دڵ، هەروەها یارمەتی چاکبوونەوەی برین دەدات، بوونی ئاسن لەفراولە یەکێکە لەپێکهاتەکانی هیموگلۆبین لەخوێن کەوا ئۆکسجین دەگوازێتەوە بۆ یارمەتیدانی لەسەر دەرچوونی وزە.

١٣. هەروەها فراولە کانزای گرنگی تێدایە وەک زنک و مەگنیسیۆم، وە سەر چاوەیەکی دەوڵەمەندە لەبیتاکارۆتین، لەگەڵ بوونی ترشی خۆلیکی پێویست بۆ تەندروستی دڵ و کۆئەندامی دەمار، هەروەها فراولە لەو میوە دەگمەنانەیە کە ڤیتامین Kی تێدایە کە پێویستە بۆ هەلمژینی کالسیۆم و پتەوکردنی ئێسک.

ئاگاداری لەبەکار هێنانی فراولە :

- فراولە پێویستی بەخاوێن کردنەوەیەکی باش هەیە بەر لەبەکار هێنانی بەتایبەتی لەشوێنەواری ئەو دەرمانە مێش کوژانەی کە ڕشاندراوەتە سەری، ئەمەش چاودێری وردیەکی باش دەخوازێت چونکە بەری فراولە ناسکەو بەرگری دەست لێدان ناگری بۆیە واباشترە پاش شوشتنی ڕاستەو خۆ بخورێت.
- لەوانەیە ئەم میوەیە هەستیاری لەلای هەندێک کەس دورست بکات، بۆیە لەم حالەتەدا خۆپاراستنی لێی باشترە لەخواردنی.





دانەوێڵە



برنج

Rice



بەشە بەکارهاتووەکەی

تۆوەکەی

بەشە بەکار هاتووەکان :

تۆوەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

شوێنەکەی ئاسـیایە، بەزۆریش لەچین و هند و ئەندەنوسـیا، لەوێ وە بڵاو بـۆوە بۆ ئەفریقیاو سـوریاو پاشـان بۆ ئەمەریکا، وە لەسـوریاوە لەڕێی حەوزی سپی ناوەڕاست برنج گواستراوە بۆ ئەوروپا.

ئێستا برنج لەدەشـتایی Lounbardy ئیتالی و کەمێک لەئیتالیا دەڕوێنرێت.

١٥٠ جۆر لەبرنج هەیە، لەهند لەنێوان ٥٠ – ٦٠ جۆر لەجۆرەکانی برنج دەچێنرێت.

پێکهاتەکەی

- ئاو ١٢,٥٪
- پرۆتین ٣٪
- نیشاستە ٧٨٪
- چەوری ڕووەکی ٣٪
- خوێیە کانزاییەکان : پۆتاسـیۆم، سـۆدیۆم، کالسـیۆم، مەنگەنیز، فۆسـفۆر، کبریت، یۆد، ڤیتامین E،B،A .

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

برنج بەشێوەیەکی سەرەکی وەکو سەرچاوەی خواردن و خۆراک بەکار دێت.

١. سووکەو بەئاسانی هەرس دەکرێت.

٢. بەکاردێت وەکو چارە سەرکردنی حالەتەکانی سکچوون.

٣. ئـاوی برنـج کەبەهۆی کوڵانەوە ئامـادە دەکرێت، یارمەتی نەرم کـردن و خۆش کردنی





چینەکانی پێست دەدات و تەڕیان دەکاتەوەو بۆنی ئارەقە دەمژێت.

٤. ئاوی برنج تێکەڵ بەکەمێک لەترش و شەکر، دەدرێتە ئەو نەخۆشانەی کە گەرماییان زۆرە بۆ شکاندنی ئەم گەرماییەو سارد کردنەوەی لەش، هەروەها بۆ نەخۆشیە هەوکردنەکا بەکار دێت Inflamatory diseases.

٥. بەکار دێت بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلە و گیرانی میز.

٦. ئاوی برنج چارەسەری پێستی سووتاو و هەوکردن دەکات کە پێی دەڵێن Erysipeals.

٧. دەدرێتە ئەوانەی تووشی فشاری خوێن بوونە، وەکو دابەزێنەری فشار بەکار دێت.

٨. ئاوی برنج بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی سکچوون بەتایبەتی بۆ منداڵی تازەبوو و شیرە خۆرە، ئەوانەی زۆر تووشی سکچوون دەبن، ئەویش بەهۆی خواردنی ئەو شیرەی کە چەورییەکەی لەپێویست زیاترە، لەلای هەندێ ئافرەت.

٩. ئاوگە (شەربەتی) برنج سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی کۆکەو هەناسە تەنگی (ڕەبۆ) و سەرئێشەو دەنگ گری، ئەویش بەتێکردنی کەوچکێک تا دوو کەوچکی گەورە لەئاوگەی برنج بۆ سێ یەکی فنجان لەئاووگەی دایکۆن و ئنجا خواردنەوەی.

١٠. ئاوگەی برنج سوودبەخشە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن، ئەویش بەتێکردنی کەوچکێک تا دوو کەوچکی گەورە لەئاوگەی برنج و نیو کەوچکی بچووک لەشەربەتی (ئاوگەی) زەنجەبیل بۆ سێیەکی فنجان لەشەربەتی دایکۆن و پاشان خواردنەوەی.







نۆک

Chick Pea

بەشە بەکار هاتووەکان :
بەرەکەی (دەنکەکەی)، سەوز بێت یان وشک



شوێن و مێژووەکەی
شوێنەکەی ئاسیا، حەوزی سپی ناوەڕاست، پێشینەکان ئاسیویانەو هەر لەبەرەبەیانی مێژووەوە، چاندراوە، بەتایبەت لەدەشتایی بیقاع کە ڕۆما دەوڵەمەندە دەکات بەدانەوێڵە لەوانیش نۆک.
دیسقوریس لە نووسراوەکانی باس لە دوو جۆر نۆک دەکات ئەوانیش کێوی و باخچەیی .
نۆک خوراکێکی گرنگە لەزۆربەی ناوچەکانی ئەمەریکای ناوەڕاست و ئاسیاو ئەفریقیاو هند و هەندێ ناوچەی کەمیش لەئەمەریکا دەڕوێت.

پێکهاتەکەی :
لەهەر ١٠٠ گرام نۆکی وشک ئەمانەی خوارەوەی تێدایە:

- ئاو ١٤،٤٪
- چەوری ڕووەکی ٩،٥٪
- پرۆتین ٢٤٪
- خۆڵەمێش ٢،٤٪
- ڕیشالی سلیلۆزی ٥،٤٨٪
- خوێیەکانزاییەکان : کبریت – فۆسفۆر – کلۆر – پۆتاسیۆم – ئاسن – کالسیۆم .

- ڤیتامینەکانی A ،E ،B1 ،B2 ،C.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. خۆراکێکی بەسوودە و لەش بەهێز دەکات.
٢. نەرم کەرەوەیە.
٣. قژو نینۆک بەهێز دەکات بەهۆی بوونی کبریت و پرۆتین و ڤیتامین Bcomplex تیایدا.
٤. توانای سێکسی بەهێز دەکات بەهۆی بوونی ڤیتامین E،A تیایدا.
٥. میزهێنەرەو بەردو لم لادەبات.
٦. بەسوودە بۆ دەمارو مۆخ.
٧. چارەسەری نەخۆشیەکانی رۆماتیزم و ئازارەکانی بڕبڕەی پشت دەکات .
٨. نۆکی سەوز (فەریکە نۆک) هەرسکردنی ئاسانترە و ڤیتامین و شەکری تێدایە بەلام ئەگەر زیادە خۆری تیادا بکرێت کۆئەندامی هەرس ئازار دەدات، باشتر وایە بەشێوەی شۆربا بخورێت بەتایبەتی بۆ منداڵان لەتەمەنی ٤-٥ ساڵاندا.



٩. لەکاتی کڕینی فەریکە نۆکدا باشتر وایە رەق و مەیلەو زەرد نەبێت بەلکو سەوز بێت.
١٠. نۆک بەبرژاویش بەکار دێت بەلام ئەبێت بەباشی ببرژێت ئەم جۆرەیان بەهای خۆراکی کەمترە.
١١. لەبەر ئەوەی نۆک رێژەیەکی کەمی لەترشی ئۆکسالیکی تێدایە بۆیە ئامۆژگاری دەکرێین لەوە کە زۆر بەکاری نەهێنین بۆ خواردن، چونکە ئەو ترشە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی قەبزی و دروست بوونی بەرد لەگورچیلەو بۆڕی میز.



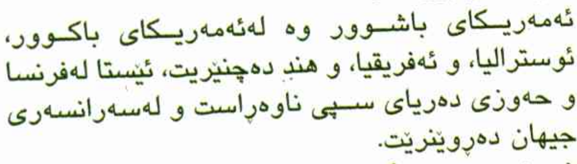


گەنمەشامی

Maize، Corn (Indian)

بەشە بەکار هاتووەکان :
تۆو تووکەکەی

شوێن و مێژووەکەی



ئەمەریکای باشوور وە لەئەمەریکای باکوور، ئوستراليا، و ئەفریقیا، و هندِ دەچنێریت، ئێستا لەفرنسا و حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست و لەسەرانسەری جیهان دەڕوێنرێت.
شوێنی بنەڕەتی گەنمەشامی مەکسیکە لەئەمەریکای ناوەڕاست، بەجۆرێک ئەم ڕووەکە ماوەی هەزاران ساڵە ناسراوە.



پێکهاتەکەی :

- ئاو ١٠،٢٪ کێشەکەی
- ماددەی پرۆتین ١٥،٢٪ Zein
- زەیتی چەوری ٣،٨٪
- ماددەی کانزایی ٠،٩٪
- نیشاستە Starch
- شەکر Glucose
- Maizenic Acid
- Gluten
- Dexrrine
- ریشاڵی سلیلۆزی
- Silica
- خوێیەکانی کانزایی : فسفۆر، مەگنیسیۆم، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. گەنمە شامی خۆراکێکی بەسوودە و لەش چالاک دەکات و ڕێکخەری گلاندی پەریزادەیە (غدە الدرقیە).



٢. میز هێنەرە، بەردولم لادەبات، ڕێ لەئاوسان و گرد بوونی ئاو لەلەش دەگرێت، چالاککەری لەشەو ڕێ دەگرێت لەهەو کردنی میز ڵدان.
٣. کۆلیسترۆل و Triglyceride لەخوێن دادەبەزێنێت و کۆلیسترۆلی سوودبەخش بەرزدەکاتەوە HDL، کۆلیسترۆلی زیان بەخش دادەبەزێنێت LDL.
٤. پێست جوان و نەرم دەکات ئەویش تۆوەکەی ئەگەر بخورێت، وە زەیتەکەی ئەگەر لەسەر پێست دابنرێت.
٥. چارەسەری ئازارەکانی ڕۆماتیزم دەکات وەکو، نەقرس جومگەژان و هەوکردنی جومگەکان.
٦. لەکۆرپەلەی دەنکەکەی جۆرە زەیتێک دەردەهێنرێت، کەلە چێشت لێنان و پیشەسازی سابوندا بەکار دێت، هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، ئەم زەیتە پێی دەووترێت (مازۆلا) بەمەبەستی دابەزاندنی پەستانی خوێن ڕۆژانە پێش بەرچای و نانی ئێواران دوو کە وچکی گەورە بخورێتەوە و بەردەوام دەبێت لەسەر ئەم برە هەتا بەتەواوەتی چاک دەبێتەوە .
٧. بەکار دێت بۆ نەخۆشی دڵ بۆ ڕێ گرتن لە نۆرەی دڵ و داخستنی خوێن بەرەکانی دڵ Cardiac arteries occlusion .
٨. ڕێ لە خوێن بەر بوون دەگرێت.
٩. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت.
١٠. نەرم کەرەوەی ڕیخۆڵەیە هەروەها وەکو شاف بۆ منداڵ و ئەو کەسانەی کەئازاری ڕیخۆڵەیان هەیە بەکار دەهێنرێت.
١١. گەنمەشامی برێکی زۆر پێکهاتەی تێدایە، کە بۆرییەکانی میز پاک دەکاتەوە.
١٢. گەڵاو تیشکی گەنمەشامی بەتایبەتی بەشێوەی کوڵاو، بۆ ئێشی گەدەو داخستنی بەردی گورچیلە زۆر باشە.







جۆ

Barley

بەشە بەکار هاتووەکانی :

- تۆوەکەی



شوێن و مێژووەکەی :



جۆ چەند جۆرێکی هەیە لەوانە (سوڵت) کە لەگەنم دەچێت و پێش گەنم نانی لێ دروست کراوەو هەر لە کۆنەوە چێنراوە، فیرعەونەکان ناسیویانە و بە (ئاتی یان ئاین) ناویانبردووە، هەروەها ئەو جۆرەشیان ناسیوە کەپێی ئەڵێن تەبەوی و بە (سرتی) ناویان بردووە.

شوێنی بنەڕەتی ئاسیایە.

بەجۆرێک ماوەی حەوت هەزار ساڵ لە ڕۆژهەڵات چاندراوە، وە ئاردەکەی بەکارهاتووە، یان دەنکەکەی لەگەڵ خواردن لێنراوە، هەروەها بەکار هاتووە بۆ ئامادەکردنی مەشروب.

جۆ کۆنترین خۆراکە کەمرۆڤ بەکاریهێناوە هەروەها گوتراوە کۆنترین ڕووەکە کە شارستانیە کۆنەکان ناسیویانە و چاندوویانە وتراوە کە لەرۆژئاوای ئاسیاو باکووری ئەفریقیا پەیدابووەو لەسەدەی (١٦)و (١٧) گواستراوە بۆ نیوەی گۆی رۆژئاوای زەوی.

پێکهاتەکەی

- بۆ هەر ١٠٠ گرام :
- ئاو ١٤٪
- پرۆتین ١١٪
- زەیتی ڕووەکی ٠,٥٪
- نیشاستە ٦٦,٥٪
- ریشاڵی سلیلۆزی ٤,٥٪
- خوێیە کانزاییەکان ١٪



بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکان :

١. جۆی کولاو مێزهێنەرە، بەردو لم لادەبات گورچیلە چالاک دەکاو رێ لەنەخۆشیەکانی دەگرێت، وەرێ لەگرد بوونەوەی ئاووشلە دەگرێت لەلەش Oedema، چارەسەری هەوکردنی گورچیلە دەکات.

٢. هێور کەرەوەی دەمارەکانە، و چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان دەکات، ئاوە کولاوەکەی و ئاردەکەی سوودبەخشە بۆ نەخۆشانی دەروونی.

٣. ئاردو دەنکەکەی سوودبەخشە بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکریان هەیەو ناتوانن نانی گەنم بخۆن کە ئاستی شەکر لەخوێن بەرزدەکاتەوە.

٤. نەرم کەرەوەیەو بەهێز کەرە بۆ دەمارەکان و دڵ، چالاکی دەدات بە لەش، کاری هەرس ئاسان دەکات.

٥. چالاککەرە بۆ جگەر هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.

٦. گەرمی و تا دادەبەزێنێت، تینوویەتی دەشکێنێت، بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون و هەوکردنی Catarrhal Affections، وەبۆ هەوکردنەکانی سینگ.

٧. دژی سکچوونەو هەوکردن و برینی ریخۆلە ناهێڵێت، بەتایبەتیش ئاوە کولاوەکە لەگەڵ دەنکەکەی.

٨. چالاککەری ماسوولکەی دڵەو، چالاکی دڵ بەهێز دەکات.

٩. چارەسەری سەر ئێشە دەکات بەتایبەتی شەقیقە Migrane.

١٠. چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری و لیرەی پێست دەکات.

١١. بەلغەم دەردەکاتەدەرو چارەسەری کۆکەو هەوکردنی سنگ دەکات.

١٢. بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی نەقرس (جومگەژان) و بەرزبوونەوەی رێژەی خوێ لەخوێن Uric acid لەرێی میزکردن، بەشێوەیەک لەش ئەم خوێیانە فرێ دەداتە دەرەوە لەرێی میزکردن، هەروەها چارەسەری نەخۆشیەکان و ئازاری جومگەکانیش دەکات.

١٣. سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سی و هەلامەتی قورس و لاوازی گشتی و سستی گەشە لای منداڵان، لاوازی گەدەو، ریخۆلە، لاوازی جگەر، تایفۆئید، نەخۆشیەکانی میزلدان و هەوکردنی جگەر.

١٤. ئەتوانرێت بەئاوی کولاوی جۆ غەرغەرەبکرێت یاخود هەویرەکەی وەکو پریاسکە بەکاربێت بۆ چارەسەری هەوکردنی پێست.

١٥. بەتێکردنی هەندێک ئاردی جۆ لەشلە یارمەتی هەرس کردن ئەدات ئەگەر ئاردەکەی لەگەڵ سرکە تێکەڵ بکرێت بۆ ئازاری پشت باشە، کەپەکی جۆ بۆ ئازاری میزڵدان باشە



نیسک

Lentile

شوێن و مێژووەکەی

نیسک لەسەرجەم جیهان بڵاوبۆتەوە، شوێنی بنەڕەتی ئاسیایە، وێنەی نیسک لەسەر دیواری باڵاخانەو گۆڕی فیرعەونەکان کێشراوە.
نیسک لەکۆندا لای فیرعەونەکان ناسراو بووەو بەهێزو گلێغی پێی گوتراوە (ئەدەس) .



پێکهاتەکەی :

- پرۆتینی ڕووەکی کە بەپرۆتینی گۆشتی ئاژەل دەچێت.
- نیشاستە
- چەوری
- نیسک دەوڵەمەندە بەکالسیۆم و فۆسفۆرو ئاسن
- نیسک دەوڵەمەندە بەڤیتامین B.
- دوو جۆر نیسک هەیە : بێستانی: کە دەنکەکانی گەورەو خڕە و ناتۆخە.
- نیسکی کێوی : قەبارەکەی بچووکەو خڕەو تۆخە.
- بەکاردێت بۆ ئامادەکردنی شۆربا، باشترین جۆر ئەو جۆریە کە دەنکەکەی گەورەیەو لەکاتی کوڵان خێرا پێدەگات.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. گەرمی دادەبەزێنێت، هەر لە کۆنەوە بۆ نەخۆشی سوورێژە بەکارهاتووە.
٢. چارەسەری کۆکەو نەخۆشیەکانی سینگ و هەستیاری دەکات.
٣. پاش نەشتەرگەری بەکاردێت ئەویش بەدانانی لەسەر برینەکە بۆ خێرا داخستنی برینەکەو



چــاک بوونـــەوەی جێی برینەکە بەماوەیەکی کورت، هەروەها نیســک یارمەتی گەشــەی گۆشتی نوێ دەدات بۆ ڕێگرتن لەکەم بوونەوەی گۆشت Granulation tissue .

٤. نیسک چارەسەری نەخۆشیەکانی مایەسیری دەکات.

٥. نیسک چارەسەری وەرەمی سینگ دەکات (الحمیدة والخبیثة) .

٦. چارەسەری نەخۆشیەکانی پووک و ددان دەکات.

٧. بۆ ئەو کەسانە بەسوودە کەزۆر ماندوو دەبن یاخود دەمارەکانیان لاوازە.

٨. توێکڵەکەی بۆ قەبزی باشە و کێشی منداڵ زیاد دەکات.

٩. بۆ کەم خوێنی بەسوودە و ددان لەکلۆر بوون دەپارێزێت.

١٠. ئاردی نیسک بۆ ئەو کەسانە باشە کە مێشک بەکار دەهێنن بۆ بیرکردنەوە، هەروەها بۆ ئەوانەش کەبەد هەرسیان لەگەڵدایە، بەڵام بەگشتی دەبێت نیسک بە بڕی کەم بخورێت.

زۆر خواردنی نیسک زیانبەخشە بۆ ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون :

١. ئەوانەی تووشــی تێکچوونــی ڕیخۆڵە هاتوون، کەدەبێتە هــۆی پەیدابوونی باوو غازاتی ناوسک، کەئەمەش قەبزی لەگەدە دروست دەکات.

٢. دەبێتــە هۆی تێکچوونی کۆئەندامی دەمار و تووش بوون بەدێوەزمەی شــەوو نیگەرانی و پشێوی و بێ ئومێدی.

٣. گۆڕینی کەش و هەوا دەبێتە هۆی نەخۆشی SAD Seasonel Affection Disorder **وەزۆر خواردنی نیسک ئەم حاڵەتە زیاتر دەکات.**

٤. نسک بڕی میز کەم دەکاتەوە کە مرۆڤ دەیکات.

٥. هەروەها دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی بڕی خوێن لەحەیز (بێ نوێژی) .

٦. ئەوانــەی تووشــی خوێــن مەییــن و ڕەق بوونــی خوێن بــەرەکان بووینە واچاکترە نیسک زۆر نەخۆن.



توێژینەوەی نوێ لەسەر نیسک Lentils

١- نیســک مــاددەی Isoflavone ی تێدایــە کەبریتیــە لەپێکهاتەیەکــی ڕووەکــی کەداهاتــووی هۆرمۆنــی مێینە (ئیســترۆجین) دادەخــات، Black estrosen reecptors بەمــەش ڕێ دەگرێــت لــە گەشــەی خانەکانــی وەرەم کەپشــت دەبەستێت بەئیســترۆجین، وەکو شێرپەنجەی مەمک و منداڵدان.

٢- سەرچاوەیەکی گرنگە لەسەرچاوەکانی ڕیشاڵ.



أ) ئەو ریشاڵانەی لەئاودا دەتوێنەوە :

- ئاستی کلسترۆلی خوێن دادەبەزێنێت کە ڕێ دەگرێت لەتووش بوون بەشەکرە و نەخۆشیەکانی موولوولەی خوێن و دڵ .

ب) ئەو ریشاڵانەی لەئاودا ناتوێنەوە.

- ڕێ دەگرێت لەقەبزی گەدە و شێرپەنجەی قۆلۆن.

٣- سەرچاوەیەکی گرنگی پرۆتینە .

٤- دەوڵەمەندە بە Folic acid.

کەڕێ دەگرێت لەتێکچوونی شێوەی کۆرپەلە کە تووشی مێشک و دڕکە پەتک (نخاع شوکی) و دەمارەکان و هەروەها ڕێ دەگرێت لەنەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە.

٥- نیسک پێکهاتەی Phytates تێدایە و ڕێ دەگرێت لەسەر هەڵدانی وەرەمی شێرپەنجەیی.

٦- دەوڵەمەندە بەخوێیەکان :

- **پۆتاسیۆم** : کەگرنگە بۆ چالاک کردنی خانەکانی لەش، و هێور کەرەوەی دەمارەکانە.
- **ئاسن** : ڕێ دەگرێت لە کەم خوێنی، و یارمەتی ئافرەتان دەدات بۆ قەرەبوو کردنەوەی ئەو خوێنەی کەلەماوەی بێ نوێژی لەدەستی داوە.
- **مس** : ڕێ دەگرێت لەخوێن مەیین.





فاسۆلیا

Haricats

بەشە بەکارهاتووەکان

- تۆوە سەوزەکەی، یان وشک کراوەکە



شوێن و مێژووەکەی

ئەندێز، لەهەموو بەشەکانی ئەوروپا دەچێندرێت، هەروەها لەبیرۆش هەیە.
زیاتر لە ٥٠٠ جۆری فاسۆلیا لەتابوتە کۆنەکان هەیـە، وە جـۆری تریـش هــەن لەبەرازیـل و ئەمەریکای باشور کە نایانناسین.
ئــەم ڕووەکە هــەر لەدێر زەمانــەوە چاندراوە،
میســریە کۆنەکان وەکو پەرســتن و پیــرۆز کردن بەکاریان هێنــاوە، و قەدەغەی خواردنیان کردووە.
ئێســتا لەئیتالیا فاسۆلیا بەســەر هەژاران دابەش دەکرێت، لەدوای تێپەڕبوونی ساڵێک بەسەر مردووەکانیان.

پێکهاتەکەی :

	وشککراوە	سەوز
ئاو	١٢,٦٠	٨٩,٠٠
چەوری	١,٥٤	٠,٢١
نیشاستە	٢٠,٥٠	٢,٥٠
خولەمێش	٣,٥٠	٠,٧٠
کاربۆ هیدرات	٦١,٥٠	٧,٥٠

- فاســۆلیا پێک دێت لــە، Inosite، Legumin، Pectic acid، Albumen، mucilage، phascoline، کبریت .
- خوێیەکانزاییەکان و ڤیتامینەکان C،A و ڕێژەیەکی زۆر لە پرۆتین و ئاسنی تێدایە.





بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. چارەسەری هەوکردن و نەخۆشیەکانی سینگ دەکات لەرێی کوڵان و شیلانی لەگەڵ سیردا.
٢. مێزهێرە و چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە دەکات.
٣. چارە سەری نەخۆشیەکانی شەکرە دەکات، و ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت.
٤. چارەسەری نەخۆشیەکانی جومگەو رۆماتیزم دەکات.
٥. چارەسەری هەستیاری پێست دەکات لەرێی هارینی فاسۆلیا و دانانی لەسەر شوێنی تووش بووەکە.
٦. چارەسەری ئازاری بربرەی پشت دەکات.
٧. چالاککەرەوەی توانای سێکسییە .
٨. فاسۆلیای سەوز خۆراکێکی پڕ وزەیە و لەش قەلەو ناکات و بۆ نەخۆشیەکانی دڵ خراپ نیە.
٩. بۆ ئەوانەی کەپەستانی خوێنیان بەرزە یاخود بەد هەرسن فاسۆلیای سەوز جێگای پرۆتینی ئاژەڵی دەگرێتەوە بۆیان.
١٠. فاسۆلیای سەوز هێور کەرەویە بۆ دەمارەکان و خوێن پاک دەکاتەوەو جگەرو پەنکریاس بەهێز دەکات.
١١. فاسۆلیای وشک دەدرێت بەوەرزشەوان یان ئەوانەی کاری گران دەکەن یان هەرزەکاران.



زۆر خواردن و بەردەوام بوون لەسـەر فاسـۆلیا دەبێتە هۆی :



١. دروست کردنی باو وغازات لەسکدا.
٢. هۆکارێکە بۆ مۆتەکەی شەو.
٣. گرژبوونی بۆڕی هەوا.
٤. دڵتێکهەڵاتن.
٥. زۆر خواردنی فاسـۆلیای سەوز دەبێتە هۆی ژانە سەر لەپێشەوەی سەر و ئازاری سک.
٦. فاسۆلیای وشـک قەدەغەیە لەو کەسانەی قەڵەون و بە نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆلە و برینی گەدەو بەدهەرسی و دەردە جگەر ئالودەن.
٧. هەروەهـا باش نیە بۆ ئافرەتـی دووگیان و منداڵی بچووک، چونکە گران هەرس دەبێت.





لۆبیا

Cow-Pea

لۆبیا هەمان سـیفاتی فاسـۆلیای هەیە، واتە تایبەتمەندیەکانی نزیکە لەفاسۆلیا، بەڵام جیاوازە لەڕووی پێکهاتەوە:

پێکهاتەکەی :

- ئاو ٨٦,١٪
- پرۆتین ٢٤٪
- چەوری ٠,٢٪
- نیشاستە ٧,٦٪
- ڕیشاڵ ١,٥٪
- خۆڵەمێش ٢,٢٪



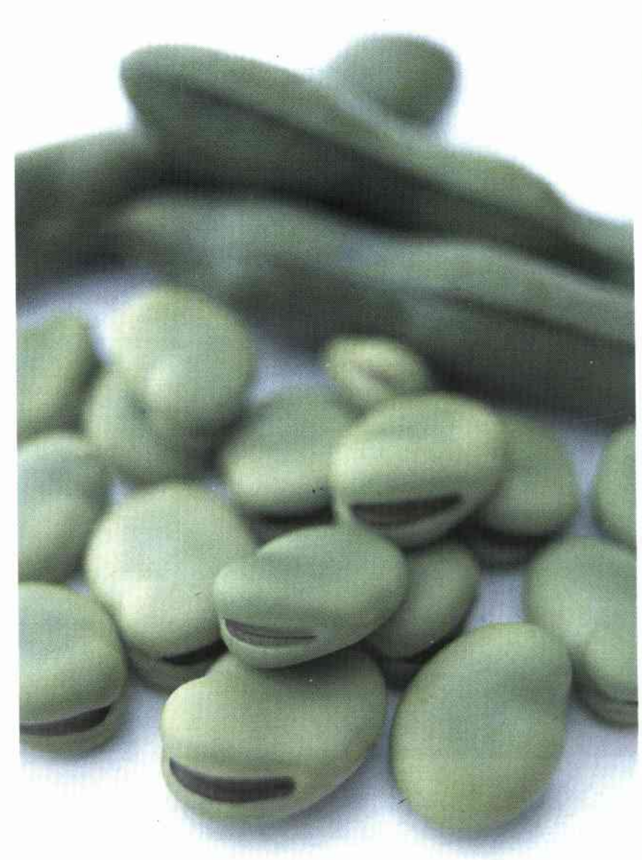


پــاقلـه

Fava Bean

بەشە بەکارهاتووەکان :
بەرەکەی: دەنکە سەوزەکەی یان وشکەکەی

شوێن و مێژووەکەی:



لەکۆنەوە ناســراوە، شــوێنەکەی ئاســیایە لــە حــەوزی ســپی ناوەڕاســت، وە جۆرێکی تر هەیە لەچیاکانی ئۆراس دەچێندرێت.
گریکەکان چاندوویانە و بەشــێوە ســەوزەکەی خواردویانــە، و ئەوانی تریان بۆ زســتان وشــک کردۆتەوە، و بۆ ئاماری دەنگدانی ســەر ســندوقەکانی هەڵبــژاردن بەکاریان هێناوە لەجیاتی وەرەقە وەکو ئەوەی ئێســتا ئێمە بەکاری دەهێنین.
ڕۆمانەکان ناسیویانەو بەپیرۆزیان ڕاگرتووە، لەتقوسە دینیەکانیان لە ئاهەنگەکانی ســەری ساڵ، وە بۆ چێشــت لێنــان بەکاریــان هێناوە، هەروەها ئاردەکەیان لەدروســت کردنــی جۆرەکانــی نــان بــەکار هێناوە.
ڕۆژ هەڵاتیــەکان زیاتــر لــە ڕۆژ ئاواییــەکان بــەکاری دەهێنــن بەتایبەتیش وڵاتانی جیهانی سێیەم و تازە پێ گەیشتووەکان، ئەوەش بۆ قەرەبوو کردنەوەی کەمی خواردنی گۆشتەکە لەشی مرۆڤ سوود لە پرۆتینەکەی دەبینێ، بۆیە پاقلە لەڕێی پرۆتینی ڕووەکی قەرەبووی ئەو کەم بوونەوەیە دەکاتەوە.



پێكهاتەكەی :

١. ئاو ٦٧٪
٢. پرۆتین ١٠٪
٣. چەوری ٤٪
٤. كاربۆهیدرات ١٤,٦٪
٥. ریشاڵ ٤٪
٦. شــەكریەكان Glucosides و خوێیەكانزایەكان، كالســیۆم، فۆســفۆر، ئاســن، كبریت، ڤیتامیــن B complex، و هیمۆگلۆبیــن بەڕێژەیەكــی كــەم Lectithin، Gelatin وە دەولەمەندترین ڕووەكە لەپرۆتین.

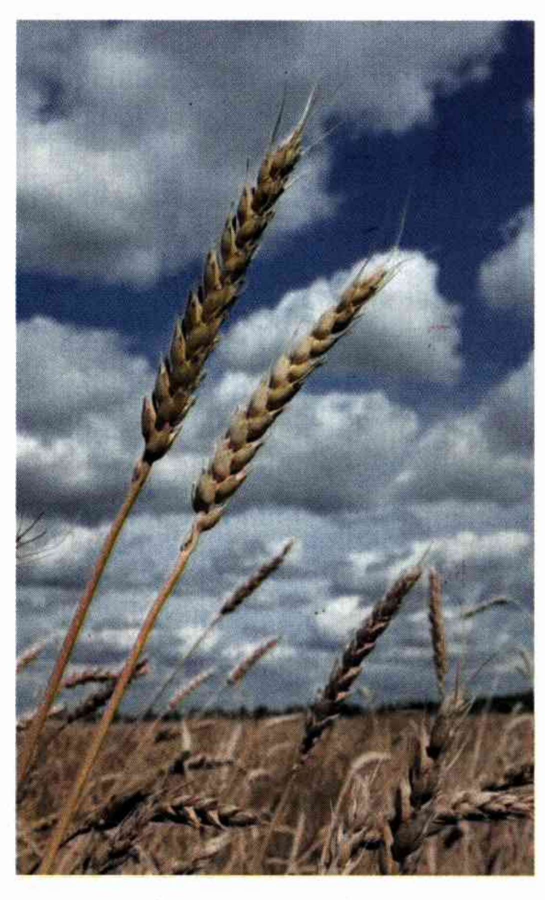
بەكارهێنان و سوودە پزیشكیەكانی :

١. پاقلە سوود بەخشە بۆ خاو كردنەوەی ماسولكەكان Muscles Relaxant، و نەخۆشی یەكانی گرژبوونی ماسوولكەكان و ئازاری پشت و نەخۆشیەكانی بڕ بڕەی پشتی گرژبوو، وە ئەوەی پاقلە بخوات ماسولكەكانی خاو دەبنەوەو ئارەزووی نووستن دەكات.
٢. میزهێنەرە.
٣. بۆیەی زیادەی سەر لەش لادەبات.
٤. ســكچوون ناهێلێــت بەتایبەتیــش توێكلــە لێنراوەكــەی، بــەلام باوو غازات دروســت دەكات.
٥. پرۆتیــن و Vit B comple و هیمۆگلۆبیــن بەلــەش دەبەخشێت.
٦. ئەوانەی پاقلە دەخۆن تووشی هەستیاریەك دەبــن كەپێــی دەڵێــن Favism، بەجۆرێك ئەو ژەهــراوی بوونە دەگاتە پلەی لەناو بردنو كوشــتن، وە نەخۆش بەدەســت گرانی میزكردن و لیكاو كردن دەناڵێنێت بە پلەی جیاواز بەپێی توندی تووش بوونەكە.
٧. هەروەها پاقلە دەبێتە هۆی دروســت كردنی پەشــۆكاوی لەلای ئەوكەســانەی تووشــی نەخۆشیە دەروونیەكان بووینە.



گەنم

Wheat



بەشە بەکارهاتووەکان :
- دەنکەکەی بەسەرجەم چینەکانیەوە کەپەک، توێکل، کاکلەسپیەکەی .

شوێن و مێژووەکەی :
لە کۆنترین ئەو ڕووەکانەیە کە مرۆڤ ناسوویەتی، وە مێژووناسینیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی بەردین، نەخش و نیگاری لەسەر شوێنەوارێکی زۆر دۆزراوەتەوە، گەنم پێگەیەکی گرنگی هەبووە تاڕادەی ڕێزگرتن و پیرۆز گرتنی.
شوێنی سەرەکی لەنێوان وڵاتانی شام (فەلەستین، ئوردن، و سوریاو لبنان) و یۆنانە.
چەندەها جۆری گەنم هەیە کە لەسەرجەم جیهان دەڕوێنرێت.

پێکهاتەکەی:
گەنم پێک دێت لەچەند چینێک، چینی دەرەوە بریتیە لەکەپەکەکەی کە ٩٪ کێشی گەنمەکەیە، پاشان توێکلێکی تەنکی بۆر کە ٣٪ کێشی دەنکەکەیە کە پرۆتینی تێدایە، چینی سێیەم بریتیە لە نیشاستە کەڕەنگی سپییە ٨٥٪ کێشی گەنمەکەیە دەنکی گەنم پێک دێت لەم ماددانەی خوارەوە:

- Glucoside شەکر ٧٥٪
- Proteins پرۆتین ١١- ١٢ ٪
- Lipids ماددەی چەوری ١٢,٥٪
- Cellilose ریشالی سلیلۆز ٢ – ٢,٥٪



- Mineral Salts خوێی کانزایی ٢٪ پێک دێت لەپۆتاسیۆم، فۆسفۆر، کالسیۆم، ئاسن، یۆد.
- بەڵام کورپەلەی گەنم پێک دێت لە :
- پرۆتین Proteins پرۆتین ٢٥٪
- شەکر Glucosides ٤٧٪
- لسیتین Lecithine
- فۆسفۆر، مەگنیزیۆم، کالسیۆم، سۆدیۆم، ئاسن، یۆد.
- ڤیتامینەکانی E، PP، B6، B5، B2، B1
- کورپەلەی گەنم ئەنزیماتی تێدایە لەوانیش Lipase کە یارمەتیدەرە بۆ هەرسکردنی چەوری .

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:



١. هەر بەشێک لەبەشەکانی گەنم چەندین سوودی هەیە، توێکلەکەی کە پێی دەووترێت کەپەک بۆ ڕۆماتیزم و نەقرەس بەسوودە، بەڵام ئەگەر لەئاودا بکوڵێت و ئاوەکەی بخورێتەوە بەسوودە بۆ کۆکەو هەڵامەتی سووک.

٢. هەروەها بەکەوچکێک لە کەپەکی گەنم لە پەرداخێک ئاودا پاشان خورادنەوەی بەسوودە بۆ قەبزی و ئازارو برینی گەدە هێوردەکاتەوە .

٣. چالاککەری لەشە، ڕێ دەگرێت لە کەم خوێنی لەڕێی ئاسن و ڤیتامینی B complex، وە یارمەتی گەشەی لەش دەدات.

٤. نەرم کەرەوەیە بەهۆی بوونی هەوێنەکانی ناو کەپەک.

٥. ڕێ دەگرێت لە گرژبوونی دەمارەکان بەیارمەتی ڤیتامین B Complex و ئەو کانزایانەی کەتیایدا.

٦. ڕێ لە لاوازی سێکسی و نەزۆکی دەگرێت بەهۆی بوونی ڤیتامین B Complex و فۆسفۆرو ئاسن کە کار دەکات بۆ پالپشتی کردنی کۆئەندامی زاوزێ بەتایبەتی ڤیتامین E.



٧. کالسیۆم کۆئەندامی ئێسک و ددان بەهێز دەکات.
٨. سیلیکۆن و کالسیۆم و پرۆتین قژ بەهێز دەکات.
٩. هۆرمۆناتی رژێنی دەرەقی رێک دەخات، کەهۆرمۆنی thyroxine دەردەکات.
١٠. کەپەکی گەنم ئەگەر لەئاودا بکولێت چارەسەری نەخۆشیەکانی سینگ دەکات، و قەبزی گەدە ناهێڵێت، و هەڵچوونی ڕیخۆڵە ئەستوورە هێور دەکاتەوە Irritible Bowel Syndromc، پێستی دەم و چاو نەرم و شل دەکات، چارەسەری نەخۆشیەکان و ئازارەکانی دەمارو نەقرەس دەکات.
١١. هارڕاوەی گەنم هەڵئاوسان و ئەستووربوون ناهێڵێت، هەروەها سووربوونەوەی پێست و هەو کردنی و سووتان ناهێڵێت، ئەویش بەدانانی بەشێوەی (کمادات).
١٢. ئەو نیشاستەیەی کە لەگەنمدا هەیە ڕێ دەگرێت لە برین و هەوکردنی کۆئەندامی هەرس، هاڕاوەی نیشاستە هەوکردن و هەستیاری پێست و بیرۆ ناهێڵێت.
١٣. ڕەنگ و پەڵەی سەر پێست ناهێڵێت.
١٤. دکتۆرە (ئان وین گمۆریش) دەڵێت: دەتوانرێت گەنم بەکار بهێنرێت بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان وەکو پاکژکەرو پارێزراو لەتیشکە کوشندەکان لەش دەپارێزێت و بۆنی ناخۆشی دەم ناهێڵێت، وزەو چالاکیش دەدات بەلەش و برین و سووتاوی و زیپکەش چاک دەکاتەوە، قەبزی ناهێڵێت، لەش لەژەهراوی بوون دەپارێزێت وپێستی دەم و چاو و دەست نەرم دەکاتەوە و خورانی لەش ناهێڵێت و خوێن بەربوونیش دەوەستێنێ.



بەشی چوارەم

توێکلدارەکان





بندق

Cob Nut

بەشە بەکارهاتووەکان :

بەر، توێکلی لقەکان، گەڵاکان، تۆوەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

لەدارستانەکان دەچێندرێت، وە زۆر کۆنە، بوونی نەخشەو نیگارەکان لەشوێنی پەرستگاکان و مەزارەکان بەڵگەی ناسینی ئەم رووەکەیە لەو سەرەدەمەدا .

مرۆڤ لەمێژەوە بندقی ناسیوەو (ئەبیکرات) کە پزیشکێکی گریکی بوو وتوویەتی بندق مێشک گەورە دەکات و ئەگەر لەگەڵ هەنگوین بخورێت بۆ کۆکەی درێژخایەن باشە.



هەروەها دیسقوریدس Dioscordes دەڵێت: بندق خراپە بۆ گەدەو زیانبەخشە.



پێکهاتەکەی :

لە هەر ١٠٠گرام بندق :

- ئاو ٤٪
- پرۆتین ١٥,٧٠٪
- زەیت ٦٥,٣٠٪ کە ٢/١ کێشی بندق پێک دەهێنێت
- نیشاستە ١٣٪
- خوێی کانزایی ٢٪ (ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم)
- Astringents
- Flavonoids
- ڤیتامین B2، B1، A



بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت Hypoglycemic، تووشبوان بەنەخۆشی شەکرە سوودی لێ دەبینن.
٢. رۆنی بندق بۆ نەخۆشیەکانی شەکرەو سیل و پەرکەم و بۆرِیەکانی میز بەسوودە، هەروەها بۆ مێشک زۆر بە کەڵکە چونکە ماددەی فۆسفۆری کلسی تێدایە.
٣. میز هێنەرە، بەردو لم لادەبات.
٤. تویکلی لقەکانی لە ئاودا دەکولێندرێت سوودی هەیە بۆ نزم کردنەوەی پلەی گەرمی .
٥. کرمی شریتی لەناو دەبات ئەگەر بۆ ماوەی (١٥) رۆژ رۆژانە کەوچکێکی بچووک پێش بەرچای بخورێت.
٦. ئارەقە کردن کەم دەکاتەوە .
٧. سوودی هەیە بۆ نەخۆشیەکانی رۆماتیزم.
٨. موولولەکانی خوێن تەسک دەکاتەوە و خوێن بەربوون ڕادەگرێت.
٩. مێشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات .
١٠. چالاککەری توانای سێکسیە .
١١. ئەگەر گوڵەکەی بەڕێژەی ٣٠گرام بۆ یەک لیتر ئاو بکولێت سوودی هەیە بۆ دابەزاندنی کێش، هەروەها خوێن پاک دەکاتەوە و بۆ پشتیش بەسوودە.
١٢. لێکۆلینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کەوا بندق سوودو گرنگی هەیە، بۆ سووڕی خوێن و دڵ، ئەو لێکۆلینەوەیە هێشتا لەسەرەتادایە.





گوێز

Walnut

بەشە بەکارهاتووەکانی :

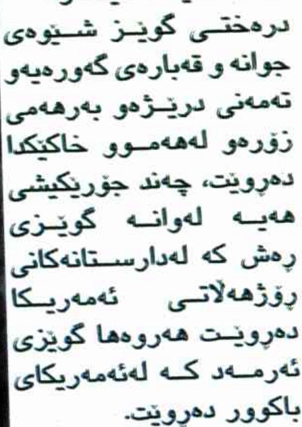
بەر، گەڵاکان، توێکڵە سەوزەکەی (توێکڵی بەرەکەی)

شوێن و مێژووەکەی :

لەدرەختە بەناوبانگەکانە لەچیاکانی لوبنان و سوریا وە درێژدەبێتەوە بۆ یۆنان، هەروەها لەئاسیاو ئێران و هندو هیمالایەو کشمیر هەیە، دەرختی گوێز لەچیاکان بەبەرزایی ٤٠٠٠ – ٧٠٠٠ پێ دەڕوێت.

Pliny دەڵێت گوێز لەوڵاتی فارسەوە چووەتە ناو ئیتالیا، هەندێک دەڵێن درەختی گوێز ساڵی ١٥٦٢ گەیشتە ئینگلترا.





درەختی گوێز شێوەی جوانە و قەبارەی گەورەیەو تەمەنی درێژەو بەرهەمی زۆرەو لەهەموو خاکێکدا دەڕوێت، چەند جۆرێکیشی هەیە لەوانە گوێزی ڕەش کە لەدارستانەکانی ڕۆژهەڵاتی ئەمەریکا دەڕوێت هەروەها گوێزی ئەرمەد کە لەئەمەریکای باکوور دەڕوێت.

جۆرێکی تر لەگوێز بریتیە لەگوێزی ئینگلیزی کە لە ئێران و چین و کوردستان و شوێنی تریش لەئاسیا و باشووری ئەورووپادا دەڕوێت جۆرێکی زۆر چاکە.

هەندێک لەمیللەتانی دونیا گوێز لەگەڵ گەنم و نان و



مێوژو خورماو دانەوێڵەدا هەڵدەگرن و وەک (ئازوقە) حسابی بۆ دەکەن.
لەڕووی تەندروستی و خۆراکیەوە گوێز پڕە لەڤیتامینەکانی A.B.C و سەرەڕای چەوری و پرۆتینی وەکو پرۆتینەکانی گۆشت هەر بۆیەشە مرۆڤە ڕووەکیەکان گوێز لەجیاتی گۆشت دەخۆن.

پێکهاتەکەی :

- بەرەکەی
- شەکر Glucosides
- کەتیرە (صمغ) Mucilage
- گرنگترین بەش لەگوێز بریتیە لە (Juglon، Nucin)
- خوێیەکانزاییەکان، ئاسن، کالسیۆم، مس، زنک، فۆسفور، پۆتاسیۆم.
- ڤیتامینەکانی : PP، B2، B1، A



توێکڵەکەی :

- زەیت
- کەتیرە (صمغ) Muciloge
- سپێنە Abumin
- ماددەی کانزایی
- ریشاڵی سلیلۆز
- ئاو

بەکارهێنان و سوودە بزیشکیەکانی :

١. گوێز وزەیەکی گەورە دەدات بەلەش لەبەر ئەوە زۆر بەسوودە بۆ وەرزشەوان و کرێکارو ئەوانەی کاری قورس دەکەن.
٢. گەڵاکانی کاریگەری قەبزکەری هەیە، و پاککەرەوەیە.
٣. توێکڵە سەوزەکەی کاریگەری نەرمکەرەوەی هەیە.
٤. گەڵاکانی بەکار دێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی پێست، وەکو هەوکردنەکانی ڤایرۆسی بەناوی Herpes، و بۆ هەستیاری پێست بەسوودە.
٥. توێکڵە سەوزە پێنەگەیشتووەکە کرم فڕێ دەدات.
٦. چاڵاکی لەش نوێ دەکاتەوە.
٧. ڕێ لەهەڵوەرینی قژ دەگرێت.
٨. یارمەتی چاکبوونەوەی برین دەدات.
٩. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت Antidiabetic action.
١٠. زەیتی گوێز و زەیتی یاسەمین ئازار کەم دەکەنەوەو ماسوولکە بەهێز دەکەن.
١١. بۆ چارەسەری زیبکەو هەوکردنی پێلوی چاو ئەتوانرێت گەڵاکەی بەوشکی یان تەڕی



بکولێنرێت پاشان دەم و چاوی پێ بشۆرێت، هەروەها بۆ چارەسەری چەند نەخۆشیەکی پێست بەکار دەهێنرێت.

١٢. بەکوڵاندنی توێکلی سەوزی گوێز بەبڕی ٣٠گرام لەیەک لتر ئاودا لەگەڵ کەمێک شەکر پاشان دەخورێتەوە ئەمەش ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و لەش بەهێز دەکات.

١٣. یارمەتی بەرگری ئێسکە نەرمەو کەم خوێنی دەدات، گەشەی لەش چالاک دەکات، بەڵام بەمەرجێ برێکی کەمی لێ بخورێت وبەباشی بجورێ و باشتروایە لەگەڵ کرێم و کێک بدرێت بەمنداڵ، ئەوانەش کە نەخۆشی شەکرەیان لەگەڵدایە دەتوانن بیخۆن بەمەرجێ کێشەی هەرسیان نەبێت.

١٤. قەدەغەیە لەوانەی کە کێشەی تەندروستیان هەیە لەجگەرو گەدەو گورچیلەو برینە گەدەو بەد هەرسی و هەوکردنی قورگ و پووک و هەروەها ئەوانەش کە قەڵەون.

١٥. کاکڵە گوێز دژی نەخۆشیەکانی چاو ئێشە و گرێدارو گیرانی کۆئەندامی هەرس و بەدخۆراکی و دەنگ کەوتن و گرێیەکانی مەمک و کەڕی گوێ و هەوکردنی ڕەحم و هەروەها دژی نەخۆشی (سفلس)ە.

١٦. خوێن پاک دەکاتەوە هێزی توخمی (سێکسی پیاو) زیاد دەکات وشیری سروشتی مەمکی ئافرەت زیاد دەکات.

١٧. گەڵاکانی گوێز دەکولێنرێ بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی پێست و دژی بزماری بن پێیە و تەنانەت توێکلە سەوزەکەشی بەکاردێ بۆ پاراستنی دەم و ددان و پووک و کردنەوەی شەهیە و چارەسەری مایەسیری.



فستق

Pistachio

بەشە بەکارهاتووەکانی :

بەر، توێکڵی ناوەوەی

شوێن و مێژووەکەی :

شوێنی بنەڕەتی ئاسیایە، لەوڵاتی فارس و سوریاو لوبنان هەیە، بەشێوەیەک زۆر دەچێندرێت لەدەشتاییەکانی بقاع، چاندنەکانی فستق گەیشتۆتە تورکیا.
ئەم درەختە لەوڵاتانی دەریای ناوەڕاست بەدرێژایی ٤٠٠٠ ساڵە دەڕوێت بەزۆری لەسوریا لەشاری حەلەب دەڕوێت، هەروەها لەئێران و تورکیاو ئەفغانستان و ئەمەریکا هەیە.

پێکهاتەکەی :

- ئاو ٥,٩ ٪
- پرۆتین ٢٤,٤٪
- نیشاستە ٣,٥٪
- زەیت ٦٢,٥٪
- ریشاڵی سلیلۆزی ١,٣٪
- خۆڵەمێش Arshes ٢,٤٪
- زۆر دەوڵەمەندە بەخوێیەکانزاییەکان، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم.
- دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی B، A

بەکارهێنان وسوودە پزیشکیەکانی :

١. لەبەر دەوڵەمەندی بەزەیتی چەور یارمەتیدەرە بۆ خۆراکی ئێسک، هەروەها بوونی فۆسفۆر لەپێکهاتەی فستق، مێشک و فرمانەکانی چالاک دەکات لە ئەزبەرکردن و



تەرکیزکـردن و یادگە و تێگەیشـتن و ئەنجامدانی کاری ژمێریـاری، وە ڕێ دەگرێت لە لەبیرکردن، سـوڕی خوێن لەمێشـک چالاک دەکات، ڕێ لەنەخۆشیەکانی خوێن مەیین و لەرزۆکی دەگرێت.

٢. توانای سێکسی بەرهەم دەهێنێت.
٣. سووڕی خوێن لەگورچیلە چالاک دەکات، بەردولم لادەبات .
٤. پووک و ددان پتەوو توند دەکات.
٥. هۆکارێکە بۆ تێنوویەتی.
٦. توێکڵەکەی ڕێ دەگرێت لەڕشانەوە بەهۆی بەهێز کردنی دەمارەکانی ماسوولکەی دەمی گەدە Cardiac Spincter، وەڕێ دەگرێت لەبەرزبوونەوەی ترشەڵۆکی ئەسید.
٧. شـیر لە مەمک زیاد دەکات، شیر بەچەوری و کانزایەکان دەوڵەمەند دەکات کەبەهایەکی خۆراکی مەزنی هەیە و زۆر بەسوودە.
٨. چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاوزێ دەکاو توناکانی چالاک دەکات.
٩. چارەسەری نەخۆشیەکانی سنگ دەکات، بەتایبەتی کۆکەی درێژ خایەن.
١٠. سوودبەخشـە بۆ ئەوانەی تووشـی نەخۆشی شەکرە بوونە Diabetis، و ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت.





فستق عەبید

Peanuts

بەشە بەکارهاتووەکەی :

بەرەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

شـوێنی بنەڕەتی ئەمەریکای باشوورە، بەڕازیل و بیرۆ، دوای هاتنی ئیسپانیا بۆ ئەم ناوچانە لەئەمەریکای باشـوورە، وە گواسـتیانەوە بۆ ئەفریقیا، و پاشان گواسترایەوە بۆ چین و هندو ئەندەنوسیا و فلیپین و مەکسیک و ئەمەریکای باشوور، بەتایبەتیش بەرازیل (شوێنی بنەڕەتی) و ئەرجەنتین.

پێکهاتەکەی :

هەر کوپێک لەکەرە (پوختەی) فسـتق عەبید کە لەولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا زۆر بەکار دێت پێک دێت لە:

- زەیتی ڕووەکی ٤٧،٨ گرام
- پرۆتینی ڕووەکی ٢٦،١ گرام
- خوێیەکانزاییەکان ٣٩٣ گرام
- فۆسـفۆر، ئاسـن، یـۆد، پۆتاسـیۆم، سۆدیۆم
- ڤیتامین PP، C، A، B1، B2.



بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. بەکاردێت بۆ هەڵگرتنی داودەرمان، و درێژبوونەوە و دواکەوتنی کاریگەریەکەی لە لەش (بنسلین، ادرینالین).
٢. بەکاردێت لەدروست کردنی ئارایشت و کرێمی جوانکاری، چونکە یارمەتی پێست دەدات، لەسەر تەندروستی و نەرم و نۆل کردنی و زیندوو ڕاگرتنی .
٣. بوونی ڤیتامین PP و پرۆتین لەفستق عەبید یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن، لەتەندروستی و نەرم بوونی موولولەکانی خوێن لەناوەوە، وە ڕێ دەگرێت لەنیشـتنی کۆلسـیترۆل و کالسیۆم کەدەبێتە هۆی ڕەق بوونی موولولەکانی خوێن Arterieosclerosis وەپاشان داخستنی .

٤. فستق عەبید یارمەتی گەشەی ماسولکەکان و خۆراکدانیان دەدات، هەروەها یارمەتی دەمارەکان دەدات لەخۆراکدانی ماسولکەکان، زەیتی فستق عەبید بەکار دێت بۆ شیلانی ماسوولکە ئیفلیج و نەخۆشەکان.
٥. خوێن بەربوون ڕادەگرێت بەیارمەتی PP .
٦. ڕێژەی کۆلیسترۆلی سوود بەخش HDL بەرز دەکاتەوە، وە کۆلیسترۆلی زیانبەخش LDL دادەبەزێنێت.
٧. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێ بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون.
٨. یارمەتی چالاککردنی هۆش دەدات بەیارمەتی بوونی پرۆتین و فۆسفۆر و ڤیتامینەکانی B2، B1 تیایدا.
٩. خۆراکێکی باشە بۆ لەش بەپێدانی پرۆتینی پێویست .
١٠. کاریگەری هەیە لەسەر ڕێ گرتنی شێرپەنجە کەتووشی ماسولکەکان دەبێت وەکو Sarcoura.



گازۆ (کاجۆ)

Cashew Nuts

بەشە بەکارهاتووەکان

دەنکەکـەی کەلەشـێوەی گورچیلە دەچێت.

شوێن :

هنـد، پاکسـتان، ئێـران، ئەفریقیا، جامایـکا، ڕۆژئـاوای ئەندێـز، ئەمەریکای ناوەڕاست.

پێکهاتەکەی :

- چەوری Total fat ٦٣گرام
- چەوری Saturated fat ١٢ گرام
- چەوری Poly unsatureted fatty acids ٥٠گرام
- کۆلسیترۆل سفر ملیگرام.
- نیشاستە Total carbohydrate ٥٤گرام
- ڕیشال Dietry fibres ٤ گرام
- شەکر Sugars ٧ گرام
- پرۆتین Proteins ٢١گرام
- ئاسن ٤٦٪
- کالسیۆم ٦٪
- فۆسفۆر، زینک، سیلنیۆم، مەگنیسیۆم، ئەسید ئەناکاردیک.
- کاردۆل Cardol
- ڤیتامینەکانی E، D، A

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. ترشی (ئەسید)ی گەدە دەمژێت، چارەسەری برینی گەدە و ڕیخۆلە دەکات.
٢. توانای سێکسی لای پیاو چالاک دەکات، بەهۆی بوونی زینک تیایدا.



٣. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێ بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.
٤. پێویستە زەیتەکەی بەئاگادارییەوە بەکار بهێندرێت، وەلەشوێنی تووش بووەکە دادەنرێت، کەبەسەر کەوتووی چارەسەری بالوکە و کەڕووی پێست و برینی شێر پەنجە دەکات.
٥. پێکهاتە کیمیاییەکانی ناو گازۆ جۆرەکانی بەکتریا «Gram Positive» لەناو دەبات کە ڕەنگ دەکرێت بەڕەنگی سوور پاش بۆیەکردنی بەبۆیەی Gram کە بەرپرسە لەکلۆربوونی ددان، وە چارەسەری تووش بوون بەهەوکردنی زیپکەو Leprosy دەکات، ئەو زەیتە لەناو کاکلی گازۆ و لەتوێکلی گازۆدا هەیە.
٦. ئەو ئاسنەی کە لەگازۆ هەیە کەم خوێنی لەناو دەبات کە بەهۆی کەمی ئاسن تووش بووە، هەروەها ئەنزیمەکانی ناو لەش چالاک دەکات.
٧. مەگنیسیۆم وزە دەبەخشێ و یارمەتی گەشەی ئێسک دەدات، هەروەها پێویستە لەچالاک کردنی دەمارەکان و مێشک .
٨. فۆسفۆر پێویستە بۆ گەشەی ئێسک و ددان و چالاککردنی مێشک و دەمارەکان.
٩. زینک پێویستە بۆ هەرسکردن و گۆڕینی خواردن بۆ وزە Metabolism، هەروەها بۆ پاراستنی تەندروستی و توانای سێکسی سوودبەخشە.
١٠. سیلینۆم کاریگەری دژە ئۆکساندنی هەیە، ڕێ دەگرێت لەشێرپەنجەی خوێن مەیین و نەخۆشیەکانی دڵ و وەستانی مێشک.
١١. گازۆ سەرچاوەی پرۆتینەکانە.
١٢. بوونی چەوری تێرو ناتێر پێویستە بۆ چالاککردنی شانەو خانەکان، و بەرهەم هێنانی وزەو چالاککردنی دەمارەکان ومێشک، وە لەبەرنەبوونی کۆلیسترۆل، دەتوانرێت بەدانایی بەکار بهێندرێت بۆ دابەزینی کۆلیسترۆل لەخوێن.
١٣. ڤیتامینەکانی A، D، E کاردەکات دژی ئۆکساندن و شێرپەنجە، وە بەرگریش لەلەش زیاد دەکات.
١٤. ئارەزووی خواردن دەکاتەوە، دەمارەکان بەهێز دەکات، چالاککەرە، تامێکی خۆشی هەیەو ماسوولکەکان و لەش بونیاد دەنێت.



بادەم (باوی)

Almond

درەختی بادەم ڕووەکێکی بەردارەو سەر بە هۆزی گوڵە باخیەکانەو حەزی لەهەرێمە فێنک و مامناوەندیەکانە، لەکوردستاندا دووجۆر باوی هەیە، باوی تاڵ و باوی شیرین، باوی چەندین گرنگی ئابووری و خۆراکی و پیشەسازی و تەندروستی و پزیشکی هەیە، بۆ نموونە باوی تاڵ چەندین جۆر داوو دەرمانی پزیشکی میللی لێ دردەهێنرێ و دژی نەخۆشی شەکرەیەو سەرچاوەی ڕۆنی شلی زەیتی گرنگە کە بەکاردێت لە ماددەکانی جوانکاری و ڕازاندنەوەو پشەسازی سابوون، بەڵام باوی شیرین خۆراکێکی بەتام و لەزەتی زستانەو بەخاوی بۆ خواردن بەکاردێت چ بەسوورەوە کراوی چ وەک برێشکەیان بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ شیرینی و نوقل، هەروەها بادەم بەکاڵیش پێش تەواو پێگەیشتن و بەسەوزی بۆ خواردن لەسەرەتای بەهاراندا بۆ خواردن بەکار دێت و پێی دڵێن چەقەڵەباوی، چەقێلە بادەم.



بەشە بەکار هاتووەکەی:

بەر، زەیتەکەی

شوێن و مێژووەکەی :

ئاسیایە بەتایبەتی ولاتی حەوزی سپی ناوەڕاست، بەتایبەتیش ئەو ناوچانەی کە درێژدەبێتەوە لە روسیاو تورکیاو یۆنان و سوریاو لوبنان، ئێستا لەو ولاتانەو لەولاتی فارس دەچێندرێت. بادەم (باوی) لەسەدەی پێنجەمی پێش زایینی لەرێی یۆنان گەیشتە ئەوروپا.





پێكهاتەكەی :

- بادەمی سەوز پێكهاتەكەی بەم جۆرەیە:
- ئاو ٨٨٪
- پرۆتین ٥,٦٪
- چەوری ٢,٢٠٪
- شەكر ٠,٤٪
- ریشال ٠,٤٪
- خۆڵەمێش ٠,٩٥٪

بادەمی وشك پێكهاتەكەی بەم جۆرەیە:

- ئاو ٤,٤٠٪
- پرۆتین ١٨,١٠٪
- چەوری ٥٤,٢٠٪
- ڕیشال ٣٪
- خۆلەمێش ٢,٥٪
- خوێیەكانزاییەكان : كالسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، كبریت، مەنگەنیز.
- ڤیتامینەكانی B، A

بەكارهێنان و سوودە پزیشكیەكانی :

١. نەرمكەرەوەیە .
٢. خۆراكێكی بەسوودە بۆ چینە جیاوازەكانی پێست، وەپێستی وشك نەرم دەكاتەوە، چارەسەری زۆرێك لەنەخۆشیەكانی پێست و شەق شەق بوون و وشك بوونی هەردوو دەست و پێیەكان دەكات.
٣. چارەسەری سووتانی Minor Burns لەپلەی یەك دەكات.
٤. شیری بادەم (بادەمی هاڕاو، شەكر، ئاو) بەكاردێت بۆ نەخۆشیەكانی سنگ و كۆكەی درێژخایەن و تەنگەنەفەسی (ڕەبۆ).
٥. شیری بادەم چارەسەری وروژاندنی كۆئەندامی هەرس دەكات ئەویش بەهۆی نیشتنی هاڕاوەی بادەم لەسەر شوێنە وروژاوەكە، كە ناهێڵێت خواردن و پاشەڕۆیەكانی پێیدا بخشێت.
٦. خۆراكێكی هاوسەنگ و بەسوودە، چالاك كەرەوەیە بەتایبەتی بۆ دەمارەكان، جۆری وشكەكەی لای هەندێك كەس جێگەی گۆشت دەگرێتەوە.
٧. پاكژ كەرەوەیە بۆ ڕیخۆلە، وەبەبرژاوی ئاسانتر هەرس دەبێت، بۆ ژنی دوگیان و شیردەرو وەرزشەوان و لاوازی لەش و هۆش و نەخۆشیەكانی هەناسە و نەخۆشیەكانی میزلدان و گەدەو ڕیخۆلە و سیل و قەبزی وشەكرە بەسوودە.



٨. چارەسەری بۆری میز دەکات بەردو لم لادەبات، و هەو کردنی گورچیلە ناهێڵێت.
٩. کانزایەکان بەتایبەتیش (فۆسفۆر و زەیتی ترشەلۆکی ناتێر دەمارەکان هێور دەکاتەوە، و مێشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات، وەڕێ لە وشک بوون و داخستن و خوێن مەیین دەگرێت.
١٠. توانای سێکسی چالاک دەکات، و ژمارەی دلۆپەکانی تۆو زیاتر دەکاو نەزۆکی ناهێڵێت.
١١. ڕێ دەگرێت لەکەم خوێنی بەیارمەتی ڤیتامین B complex، و ئاسن و کانزاکان.
١٢. گەڵاو گوڵی بادامی شیرین کرم لەناو دەبات، ئەگەر ٣٠گرام لەگەڵاکەی و ١٥گرام لەگوڵەکەی لەئاودا بکولێت و پاشان بخورێتەوە.
١٣. توێکلی بادەمی کوڵاو سەرمابوون و هەوکردنی گەروو و کۆکە ناهێڵێت.
١٤. توێژینەوەی نوێ ئاماژە بەوە دەدات کە زەیتی بادام ڕێ لەنەخۆشیەکانی دڵ دەگرێت.
١٥. مەڵبەندی توێژینەوەکان لە Los Altos لە کالیفۆرنیا، باس لەوە دەکات کە زەیتی بادەم ئەگەر لەجیاتی چەوری بەکارهێندرێت ئەوا ئاستی کۆلیسترۆل لەخوێن دادەبەزێنێت، وەکاریگەریەکەی لەزەیتی زەیتوون بەهێزترە.
١٦. ڕێ لەگرژ بوونی ماسوولکەکان دەگرێت و خاویان دەکاتەوە Muscle relaxant وبەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی بڕبڕەی پشت Disc وە لەدروست کردنی داوو دەرمانیش بەکار هاتووە بۆ چارەسەری گرژ بوونی ماسوولکەکان وەکو Lymbago وە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی بڕبڕەی پشت .
١٧. چارەسەری سەرئێشە دەکات چ بەدانان لەشوێنی ئێشەکە یان خواردنەوە لەڕێی دەمەوە.
١٨. چاو (بینایی) بەهێز دەکات، ڕێ لەکورت بینی و شەو کوێری دەگرێت ئەویش بەهۆی بوونی ڤیتامین A تێیدا.
١٩. خواردنی بادەم بەباش دادەنرێت بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی و کۆخە و ئازاری ناو دەم و قوڕگ و گەروو، هەروەها بۆ بەهێز کردنی ئێسک و ددان و نینۆک و قژو، هەروەها بەکاردێت بۆ نەهێشتنی رۆماتیزم و تەنانەت ماددەیەکی هەرسکەرەو کۆئەندامی هەرس پاک دەکاتەوە و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی لۆچەکانی دەم و چاو و بەهێز کردنی جەستە.





بەڕوو

Quercus

بەڕوو دارێکی دارستانیەو بەرزیەکەی دەگاتە ٢٥م، دارەکەی ڕەقەو هەروەها توێکڵی دارەکەش ڕەقەو شەقارشەقارە.

داری بەڕوو لەناوچە شاخاوییەکاندا دەڕوێت و لەسەرەتای بەهارەوە تاکۆتایی پایز جلی سەوز دەپۆشێت، وتوێکڵی دارەکەی هەر بەگەنجی دەمێنێتەوە بەدرێژایی ڕۆژەکانی ساڵ بەتایبەتیش لەوەرزی زستان، بەرەکەی پێی دەگاو وشک دەبێتەوە لەبەر خۆر.



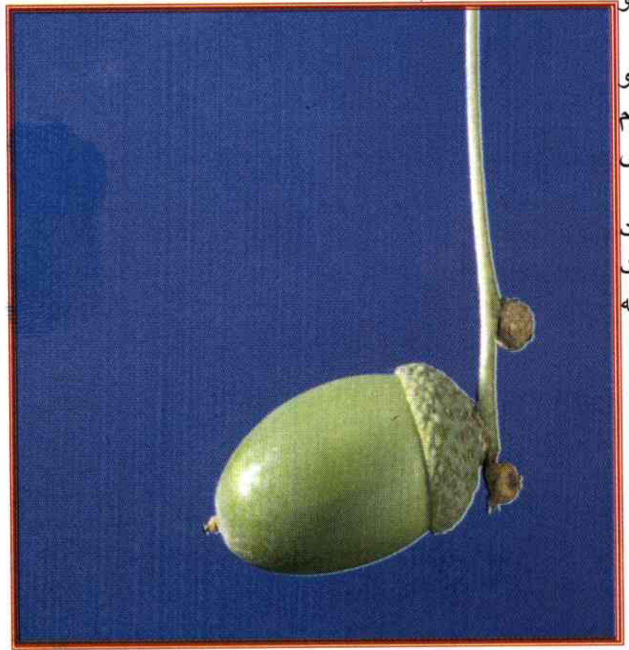
دار بەڕوو دارێکی قایمەو لەدێرزەمانەوە وەکو کەرەستەیەکی بیناسازی پشتی پێ بەستراوە، ئەم دارە لەئەوروپای ڕۆژهەڵات بۆ دروستکردنی کەشتی بازرگانی سەربازی کەڵکی لێ وەرگیراوە.

بەکار هێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. توێکڵی دار بەڕوو بۆ دەرمانی سکچوون بەکار دەهێنرێت، هەروەها بۆ دروست کردنی دژە چلکی قورگ کەڵک لەتوێکڵەکەی وەردەگیرێت.
٢. هاوکات بۆ دروست کردنی (قاوە)ش بەکار دەهێنرێت.
٣. خوێن بەربوون ڕادەگرێت و هێور کەرەوەیە بۆ ئێش و ئازار.
٤. بۆ چارەسەرکردنی سکچوونی ئەو منداڵانەی تووشی دەردەباریکە (سیل)ی ڕژێنی سمیناوی هاتوون لەسکدا.
٥. هێز بەخشێکی کاریگەرە بۆ منداڵ و بەساڵاچووان.
٦. چارەسەری میزکردنی شەوانەو ڕشانەوەی خوێناوی و سەرجەم جۆرەکانی خوێن بەربوونی گەورە لە ڕیخۆلە دەکات.
٧. بۆ چارەسەری برینەکانی دەم و پژانی پووک بەکاردەهێنرێت.



٨. بۆ چارەسەری میز چۆڕکێ (بەبێ ویست) ئەویش بەخواردنەوەی نیو فنجان لە ئاوی گەڵای کوڵاوی بەڕوو بەر لە نووستن بۆ ماوەی دە ڕۆژ .
٩. بەرەپێگەیشتووەکەی سوود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی زۆری لەڕادەبەدەری ترشەڵۆکی گەدەو سیس بوونی جگەر.
١٠. هاڕراوەی بەرووبوومی بەڕوو یارمەتیدەرە بۆ چاکبوونەوەی برینەکان ئەگەر بەسەریدا بپرژێنی.
١١. بەروبوومی بەڕوو سوودبەخشە ئەگەر تێکەڵ بکرێت لەگەڵ قاوە یان کاکاو بۆ چارەسەر کردنی سکچوون و دسنتاریا و لاوازبوونی ریخۆڵەو دەمارەکان ئەویش بەوشک کردنەوەی بەرە پێگەیشتووەکەی وپاشان هاڕرینی لەگەڵ قاوە، وبەکاردێت بەکوڵاندنی لەگەڵ کەوچکێکی بچووک بۆ هەر فنجانێک ئاو بۆ ئەم ڕێگایە.
١٢. خۆڵەمێشی داری بەڕوو سوود بەخشە بۆ سپی کردنەوەی ددان.
١٣. بۆ چارەسەرکردنی دەردانی زێ لەلایەن ئافرەت ئەویش بە پرژاندنی توێکلی بەڕووی کوڵاو بەتایبەتیش بۆ ئەو منداڵدانەی تووشی شێرپەنجە هاتووە.
١٤. بۆ چارەسەرکردنی برین و زامی کەڕواوی بۆ گەن بەکار دێن ئەویش لەڕێی بەڕووی کوڵاوەوە.
١٥. بۆ چارەسەرکردنی بیرۆ یان نەخۆشیەکانی پێست و ئەویش بەپرژاندنی هاڕراوەی ئەو چینەی کە دەکەوێتە ژێر توێکلەکەیەوە بەسەر شوێنی تووش بووەکە.
١٦. بۆ چارەسەرکردنی لاوازی دەمارەکان لەپیر بووەکان، ئەویش بەکوڵاندنی بۆ کیلۆ لە توێکلەکەی لەناو سێ لیتر ئاو بۆ ماوەی چارەگێک وەپاشان ئاوەکوڵاوەکە خاوێن دەکرێتەوە و دەخرێتە ناو ئاوی گەرماوەکە.



١٧. بۆ چارەسەرکردنی فتق وەکو (فتقی ناوک) ئەویش بەگەرم کردنی شوێنی فتقەکە لەڕێی کیسەیەکی گەرم کراو.
١٨. بۆیەی بەڕوو بەکار دەهێنرێت بۆ ڕەش کردنی قژو چالاک کردنی ئەویش ئەگەر بۆیەکە لەگەڵ خەڵدا لێ بنرێت.

بەشی پێنجەم

وریاکەرەوەکان





چـــای

Tea

بەشە بەکار هاتووەکان

- گەڵاکان، درەختە هەمیشە سەوزەکە Ever green
چـای بەدووەمیـن خواردنـەوە دادەنرێت دوای ئاو لەجیهاندا.
عـەرەب و ئەوروپیـەکان و ئەمەریکیـەکان چـای وەکـو چالاککەرێـک و تێنوو شـکێنەر و هەرسـکەرێک دەخۆنـەوە، بەڵام ئەو جۆرە بیروباوەڕە دەسـتیکرد بەگۆڕانـکاری ئەویـش دوای زانینـی کاریگەری چـای کە دژە ئۆکسـیدە Antioxidant، وە سـوودەکانی ئەمـەش بریتیـە لە نەهێشتنی نەخۆشیەکانی پیربوون و شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ.



سێ جۆر چای هەیە:

١. چای سەوز Green tea
٢. چای ڕەش Black tea
٣. چای بەشێکی ترشاو Olong

هەرسێ جۆر لەگەڵاکانی چایەیەکە پێی دەڵێن Camellia Sinensis.

- چـای سـەوز زیاتر لەچیـن و یابان بەکاردێت، و چای سـەوز باشـترین جۆری چایەیە لەڕووی سوودەکانی پزیشکیەوە (لەگەڵاکانی وشک دەکەنەوە پاشان هەڵیدەوەرێنن).
- چـای ڕەش زیاتـر لە وڵاتانـی عەرەبی و بەریتانیاو ئەوروپـا وو لایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەکار دەهێنرێت (لەگەلاکانی وشک دەکەنەوە و بەجێی دەهێڵن تا دەترشێ) .
- چای Olong : بریتیە لەو چایەیەی کە بەشێکی ترشاوە.

دەتوانین بڵێین چایە لەسەرچاوەی بەرهەم هێنانیەتی وەکو چای سیلان Ceylon tea.



شوێن و مێژووەکەی :

ئاسـیایە بەتایبەتیش چین و هند، لە ئەسـام (سـیلانی پێشوو سـیریلانکای ئێستا) و یابان و ئەندەنووسیا دەچندرێت.

چیـن بەگەورەتریـن وڵات دادەنرێت لەبەرهەم هێنانی چای، هەروەها لەهند بەروبوومی چای بەبەرووبومێکی کشتوکاڵی گرنگ دادەنرێت.

ناوی چا لەوشـەی (شـا)ی چینیەوە هاتووە، پاشـان گـۆڕاوە بۆ (تیا)و ئەم نـاوەی دواییان چووەتە ناو زمانی ئینگلیزییەوە.

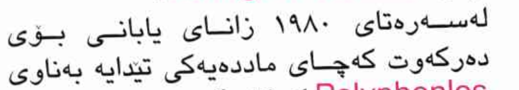
پێکهاتەکەی :

- بوونی (کافین) تیایدا کەپێی دەڵێن Theine
- Tannin کە ماددەیەکی قەبزکەرە
- Boheic acide
- شەمی پرۆتینی
- کەتیرە Resin
- خۆڵەمێش
- پیوفیلین Theophyline
- پیوبرومین Theobromine

بەكارهێنان و سوودە پزيشكيەكانی :

١. چالاككەرەوەيە :

- چای لەسێ پێكهاتەی چالاككەر پێک دێت (كافين، پيوفيلين، پيوبرومين) Stimulalnt compounds: caffeine، Theophyline، Theobromine چای لەو گيايانەيە كە چارەسەری نەخۆشيەكانی سينگ و ڕەبۆ دەكات، هەروەها چای ماددەی قەبزكەری تێدايە Astringent tonnins



- لەسەرەتای ١٩٨٠ زانای يابانی بۆی دەركەوت كەچای ماددەيەكی تێدايە بەناوی Polyphenlos كە كاريگەری دژە ئۆكسيدی هەيە Antioxidants، كە خانەكان چاك دەكاتەوە ڕێ لەتێكچوونيان دەگرێت Prevent and repair cell damage بەر لەوەی تووشی نەخۆشيەكانی دڵ و زۆربەی شێرپەنجەكان ببێت.

٢. چارەسەری شێرپەنجە Cancers دەكات.

- تاقی كردنەوەكان سەلماندوويانە كەوا چای سەوز توانای ڕێگرتنی لەتووش بوون بەشێرپەنجەی هەيە لە (سورينچک، پەنكرياس – قۆلۆن – سی – سينگ)، هەر چەندە چای سەوز زياتر بەكار بهێندرێت، ئەوەندە تووش بوون بەشێرپەنجەی گەدە كەمتر دەبێتەوە (بەلای كەم (١٠) كوپ چای ڕۆژانە بخورێتەوە).

٣. چارەسەری نەخۆشيەكانی دڵ Heart disease دەكات.

٤. ڕێ لەنەخۆشيەكانی دڵ دەگرێت، ئەويش لەبەر بوونی ماددەی دژە ئۆكسيد لەچای.

٥. چارەسەری نەخۆشيەكانی كۆئەندامی هەناسە دەكات :

٦. چای سێ چالاككەرەوەی تێدايە (كافين، پيوفيلين، پيوبرمين) كەهەموويان كاريگەريان هەيە بەسەر موولوولەكان و بۆری هەوا، بەشێوەيەک هەناسەدان ئاسان دەكاو موولوولەكان و بۆری هەوا فراوان دەكات، وەئێستا چالاككەری Thephylline، لەڕێی (دەرزی لێدان، حەب، تحاميل) بەكار دەهێنرێت بۆ چارەسەركردنی هەناسە تەنگی (ڕەبۆ) Bronchial Asthana attacks.

٧. چارەسەری سكچوون Diarrhea دەكات.

- لەبەر بوونی ماددەی قەبزكەر كەپێی دەڵێن Tannis دەبێتە هۆی چارە سەركردن و ڕێ گرتن لەسكچوون، وە پێكهاتەيەكی جەماوەری هەيە، لەولايەتە يەكگرتوەكانی ئەمەريكا كەچارەسەری سكچوون دەكات، كەپێک هاتووە لە (مۆز، برنج، سێو، چايە، توست) .

٨. چارە سەری ددان كلۆر بوون : Dental carries

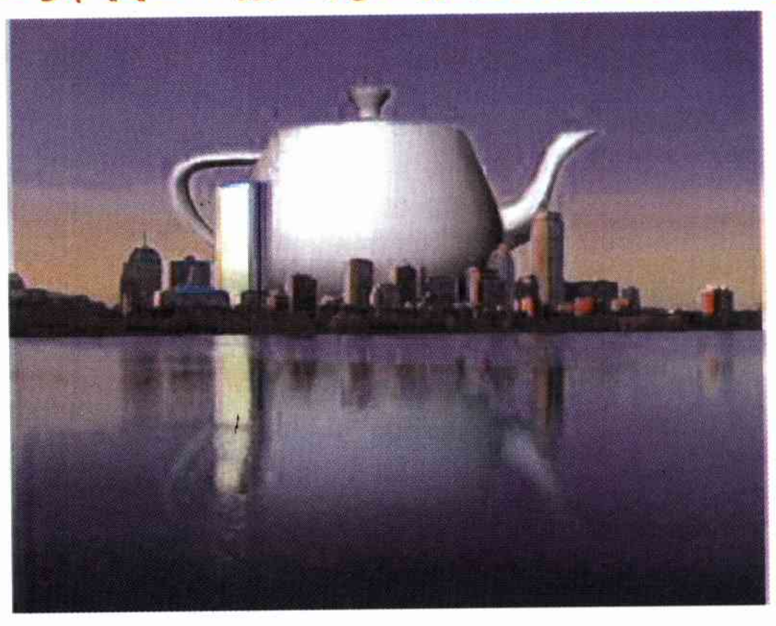
- وەكو مۆز وايە، چای دەوڵەمەندە بەماددەی فلۆرايد Fluoride كە ڕێ دەگرێ لەكلۆربوونی ددان، وە فلۆرايد لەچای سەوزو ڕەشدا هەيە .
- هەروەها بوونی ماددەی قەبزكەر كە يارمەتی نەهێشتنی ئەو بەكتريايانە دەدات كە دەبنە هۆی كلۆربوونی ددان.



٩. توێژینەوەکانی ئێستا دەریانخستووە کەوا چای کاری دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆل دەکات لەخوێن.
١٠. میز هێنەرە و ڕێ دەگرێت لە گردبوونەوەی شلەمەنیەکان لەلەشدا.
١١. بوونی ماددەی قەبزکەر لەچای کاریگەری هەیە دژی ڤایرۆسەکان Anti viral action.
١٢. چای دەردانی ئارەقە لەپێست زیاتر دەکات.
١٣. راپۆرتەکانی چینی سوودەکانی چایەیان سەلماندووە لەچارەسەرکردنی دەردە جگەر Hepatitis بەهەموو جۆرەکانیەوە.
١٤. چای سەوز باشترە لەچای ڕەش، لەڕێ گرتن لە نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە.
١٥. شیر سوودەکانی چای کەم دەکاتەوە وەکو دژە ئۆکسید.

زیانەکانی چای

١. هۆکارێکە بۆدروست بوونی کەم و کوڕی لەڕواڵەت و دیمەنی مرۆڤ، بۆیە واباشترە ئافرەتانی دووگیان خۆیان بەدوور بگرن لەخواردنەوەی چای.
٢. دەبێتە هۆی قەبزی گەدە Constipation .
٣. ترشی ئەسید لەگەدە زیاد دەکات.
٤. واباشترە ئەوانەی تەمەنیان لەخوار دوو ساڵی و سەروو ٦٥ ساڵیدایە چای نەخۆنەوە.





قاوە

Coffee

بەشە بەکارهاتووەکان :

تۆوەکانی، گەڵاکەی، کافیین



شوێن و مێژووەکەی

شوێنی بنەڕەتی باشووری رۆژئاوای حەبەشە (ئەپیوبیا)، وە لەبەرازیل و حەبەشەو هەموو ناوچە مام ناوەندیەکانی ئەفریقیا دەچێندرێت، بەمەن بەناوبانگە بەجۆرە پیشکەوتووو بەهابەرزەکان لەقاوەی عەرەبی، کە نرخەکەی زۆر بەرزترە لەقاوەی بەرازیلی و ئەفریقی.

وشەی (قاوە) لە (کافا) وە وەرگیراوە (Caffa) کەناوی دێیەکە لەحەبەشە کەبەزۆری داری قاوەی لەدەوروبەری دەڕوا.

پێکهاتەکەی :

دەنکی قاوە پێکهاتووە لەچەندین ماددەی جیاواز، کەبەپێی جۆری ڕووەکەکەو زەویەکە ڕێژەو شێوەیان جیاوازە و پێکهاتووە لە :

- چەوری ٨ – ١٤٪
- شەکر ١٢ – ١٤٪
- کانزاکان ٦٪
- مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم و ترشەلۆکی فسفۆری ٤ – ٥٪
- مەنگەنیز ١ – ٣ ملیگرام لەهەر ١٠٠ گرام
- مس ١- ٣ ملیگرام
- زنیک ٠,٢ – ٠,٧ ملیگرام
- رۆبیدیۆم ٤ ملیگرام
- فلۆریۆد ١٦ – ٢٦ ملیگرام
- ڤیتامین B ٠,٧٠
- کافائین



بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی

١. چالاکی مێشک زیاد دەکات

- کوپێک قاوە یارمەتی زیاد بوونی تەرکیز کردن و وریا بوون دەدات، لێکۆلینەوەکان دەریانخستووە کەوا ئەو کرێکارانەی بەشەو کاردەکەن رادەی ئاگاییان باشتر دەبێ لەو کاتەی قاوە دەخۆنەوە، وە خەو لەچاوانیان دەرەوێتەوە، دووچاری تووش بوون بەزیان و زەرەر نابن لەکارەکانیان بەهۆی ئەو ئاگاییەی هەیانە.

٢. ورە بەرز دەکاتەوە :

- لێکۆلینەوەکان دەریانخستووە کەوا خواردنەوەی قاوە یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی رِاددەی گرژی و هەست بەبێ ئومێدی کردن، وەهەروەها هۆکارێکیشە بۆ کەم کردنەوەی ئارەزووی خۆکوشتن (انتحار).

٣. خواردنەوەی قاوە بەبرِی کەم بەسوودە، پاش خواردنەوەی کوپێک لەقاوە بە تێپەرِبوونی بەگەدەدا ئەوا هەست کردن بەحەوانەی لەش بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک بەردەوام دەبێت ئەویش بەهۆی کاریگەری ماددەی کافائین لەسەر کۆئەندامی دەمار.

٤. خواردنەوەی کوپێک قاوە پاش ژەمی خواردن یارمەتی هەرس دەدات بەلاّم سەبارەت بەو کەسانەی کە کەم خۆرن خواردنەوەی قاوە زیانبەخشە بۆیان.

٥. چالاککەرە بۆ رِاهێنان و یاریە وەرزشیەکان.

٦. دژی رِەبۆو نەخۆشیەکانی سنگە، بەلغەم و کۆکەو سەرمابوون سینگ ناهێلێت.

٧. بەکاردێن بۆ ئارام کردنەوەی ئێش و ئازارەکان.





٨. ڕێ لەدروست بوونی بەرد دەگرێت لەگورچیلە، چونکە کافین میزهێنەرەوە بەردولم لادەبات، بەلام زۆر خواردنەوەی ئەو کاریگەریەی لەدەست دەدات.

٩. کافیین ڕێ دەگرێت لە گرفتی سووری مانگانەی ئافرەتان، ئەویش بەهۆی ڕێگرتن لە فیچقە کردنی بەهێزی خوێن لەسووری مانگانە، چونکە کافین موولولەکانی خوێن لەمندالدان تەسک دەکاتەوە، ئەمەش وادەکات خوێن کەمتربێ لەماوەی بێ نوێژی.

١٠. کافیین ڕێ دەگرێت لە زیاد بوونی کێشۆ.

١١. کافیین بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی مار پێوەدان، کە کاریگەری ژەهراوی هەیە لەسەر کۆئەندامی دەمار کە دەبێتە هۆی دەبەزینی کاری مێشک و دڕکە پەتک و ئەندامە گرنگەکانی لەش، ئەمەس دەبێتە هۆی لەهۆش خۆچوون و مردن، بۆیە کافیین کاردەکات لەسەر چالاک کردنی مێشک و خانەکانی دەمار و ڕێ لەو کاریگەرە زیانبەخشە دەگرێت.

١٢. سووری خوێن چالاک دەکات، وە موولولەی خوێن نەرم دەکاتەوە sooth effect، بۆیە کافیین مادیەکی گرنگە بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و چارەسەرکردنیان، کە ئاو لەدڵ و سیەکان وسک ناهێلێت.

١٣. کافیین سووری خوێن لەمێشک چالاک دەکات، و ڕێ لە نەخۆشیەکانی خوێن مەیین دەگرێت بەتایبەت نەخۆشی لەرزین Parkinson.

زیانەکانی قاوە :

- **ئەگەر قاوە بەبڕی زۆر بخورێتەوە:**

١. دەبێتە ژەهر لەناو لەشداو، کۆئەندامی دەمار دەهەژێنێت.

٢. بێخەوی و شێواوی لەقسەکردندا و لەرزین لەدەستدا دورست دەکات.

٣. دەبێتە هۆی دڵە کوتێ و ڕەنگی ئەو کەسە ڕەش دادەگیرسێت و زمانی سپی دەبێت.

٤. خێرا لێدانی دڵ Fast pulset faste heart rate.

٥. سەر ئێشە بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن . Head ache.

٦. زۆر میزکردن Increased urination .

٧. لەرزین و گرژ بوونی ماسولکەکان .

٨. دڵ تێکەڵهاتن Nausea

٩. کەمی حەوانەوە Restlessness.



١٠. Gastroesephageal reflux disease، بریتییە لە نەخۆشـییەکانی گەدەو قورگ کە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خواردن بۆ دەم لەڕێی بەرز بوونەوەی خواردنەکە بۆ سەرەوەو هاتنە دەرەوە بەدەم.

ئەو ئامۆژگاریانەی کە پەیوەستن بەخواردنەوەی قاوە :

١. نابێ قاوە زۆر بخورێتەوە واتە ڕۆژانە تەنها دەبێ ١- ٣ کوپ قاوە بخورێتەوە.
٢. مـرۆڤ لەپـاش تەمەنی ١٥ سـاڵیەوە دەتوانێت قـاوە بخواتەوە بەمەرجێ تەندروسـتی بـاش بێت و زیـادە خۆری تیادا نـەکات و باشـتروایە لەپاش کاتژمێـر پێنجی نیوەڕۆ لەخواردنەوەی قاوە بوەستێت.
٣. قاوە بۆ ئەو کەسانە بەسوودە کە بەمێشکیان کاردەکەن و هەروەها ئەوانەش کە پەستانی خوێنیان دادەبەزێت یاخود هەرسـیان سسـتە بەلام بۆ ئەو کەسـانەی پەستانی خوێنیان بەرزەو نەخۆشی دڵیان لەگەڵدایە یاخود تورەن یان بۆ منداڵان خواردنەوەی باش نیە .
٤. بەشـێوەیەکی گشـتی دەبێت خواردنەوەی قاوە لەدوای چل سـاڵیەوە کـەم بکرێتەوە و ڕۆژانە زیاتر لەدوو کوپ نەخورێتەوە.

کاکاو

Cacao



بەشە بەکارهاتووەکان :
تۆو، دەنکەکەی

شوێن و مێژووەکەی
ئەمەریکای ناوەڕاست و باشوور، سیلان، یافا
لە ٨٠٪ی بەروبوومی جیهانی لەتووی کاکاو ئەمڕۆ لەئەفریقیای ڕۆژ ئاواوە دێت .
نیشتمانی ئەم ڕووەکە مەکسیکە و لەوێ پێی دەگوترا (تیۆبرۆما کاکاو theobroma cacao، بەواتای خواردنی خواوەند لەمەشەوە ناوی کاکاو وەرگیراوە.
درەختــی کاکاو بەدرێژایی ســاڵ گــەڵاو گوڵ و بەرەکانی هەڵدەگرێت، بــەڵام ئەو مانگەی کە بەرەکەی لێ دەکرێتەوە مانگەکانی حوزەیران و کانونی یەکەمە.
بەری کاکاو قەبارەی گەورەیەو خەت خەتە بەڕەنگی زەرد لەخەیار دەچێت و تووێکی گەورەی هەیە کەلەبادەم دەچێت توێکلەکەی ڕەنگی بۆرەو ناوەکەشی شێوە گۆشتیە.

پێکهاتەکەی :

تۆوی کاکاو پێک دێت لە :

- ثیوبرومین Theobromine ٢٪
- چەوری Fat solids ٤٠-٦٠٪
- ڤیتامینەکانــی C، E، وە هەندێــک کانــزا وەکو : مەگنیســیۆم و کانزای گرنگی ســلینیۆم Selenium.
- توێکلی کاکاو پێک دێت لە :
- Theobromine Mucilage ١٪

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. کاکاو چارەسەری ئەو نەخۆشیانە دەکات کە شانەکان هەڵدەوەشێننەوە لەگەڵ بەتەمەندا چوون، ئەوەش لەبەر بوونی ڤیتامینەکانی C،E، هەروەها مەگنیســیۆم و ســیلینیۆم، ئەو ماددانە پێی دەوترێت دژە ئۆکسید، کەڕێ دەگرێت لەتێکدان و تێکچوونی شانەکانی لەش، دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی دڵ، خوێن مەیین.
٢. خۆراکێکــی بەهێزەو چالاکی زیاد دەکات، بەشــێوەیەک خەوبردنــەوەو تەمەڵی و خاوی



ناهێڵێت.

٣. چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس دەکات، ئەویش بەهۆی بوونی ثیوبرومین لەکاکاو کە ماسولکەکانی ڕیخۆلە خاو دەکاتەوە Smooth Muscles، بۆیە واباشترە هەندێک کاکاو بخورێتەوە ئەویش دوای خواردنی ژەمێکی گەورە.

٤. چارە سەری کۆئەندامی هەناسەدان دەکات، ئەویش بەبوونی ماددەی ثیوبرومین و ثیوفلین کە هەردووکیان ماددەی کیمیایین و کاریگەری پزیشکیان هەیە، ماددەی ثیوفلین بەکاردێت بۆ فراوانکردنی بۆری هەواو ڕێگرتن لە گرژبونی .

٥. هێورکەرەوەی دەمارەکان و چاکردنی زەوق و هەوەسە.

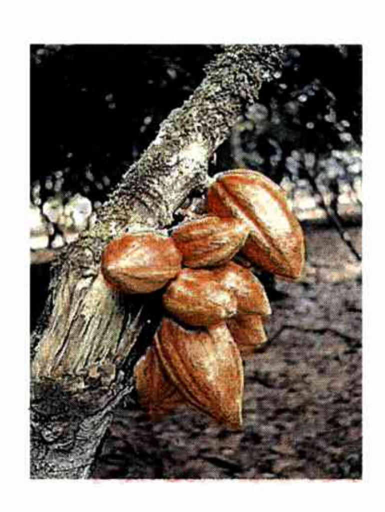
٦. میز هێنەرە بەشێوەیەک کاریگەریەکی ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر خانەکانی گورچیلە Renal epithelium بۆیە یارمەتی ئەو دەرمانانە دەدات کە بەکاردێت بۆ هەلئاوسانی دڵ Cardia failure بەجۆرێک شلەمەنیەکان لەلەش گرد دەبێتەوە، کە دەبێتە هۆی درێژ بوونی دڵ Dialatation هەروەها کاکاو فشاری خوێن دادەبەزێنێت، کاریگەری دەرمانە بەکارهاتووەکان زیاتر دەکات.

٧. کاکاو ماددەیەکی سەرەکیە لەدروستکردنی شیرینی و نستلەو چوکلات و هەروەها بەکاردێت لەپیشەسازی بۆن و کەل و پەلی ئارایشتدا Cosmetic.

٨. بەتێکەڵ کردنی بڕێک کاکاو لەگەڵ ٢٥ گرام لەکەرەو شەکر پاشان کوڵاندنی لەئاودا ئینجا خواردنەوەی بەسوودە بۆ بێهێزان.

٩. ئەو ئافرەتانەی کەلەماوەی سوڕی مانگانەن ئارەزووی خواردنی کاکاو دەکەن بۆ قەرەبوو کردنەوەی وزەو تواناکانیان.

١٠. لەبەر ئەوەی کاکاو دەوڵەمەندە بەچەوری و زیادە خۆری دەبێتە هۆی ماندوو کردنی ئەندامەکانی لەش و لەبەربوونی بڕێکی زۆر لەخوێیەکان تیایدا وای لێ دەکات کە باش نەبێت بۆ تووش بووان، بەنەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەو لاوازی بۆریچکەکانی میز.



زیانەکانی کاکاو :

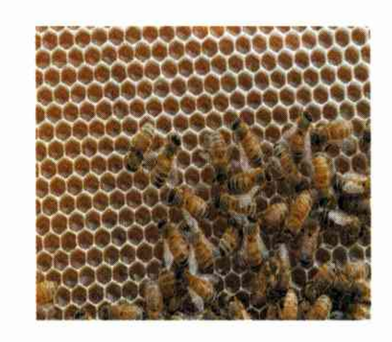
١. پەیدابوونی قینچکە و زیپکە لەسەر ڕوو.
٢. هەستیارکردنی پێست و دروست بوونی لیر.
٣. خواردنەوەی ٢٢٢گرام لەکاکاوی ڕەش دەبێتە هۆی:

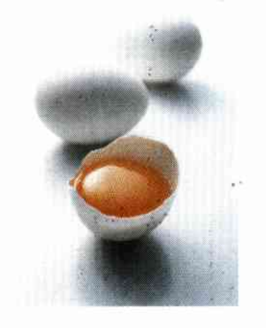
- ژانە سەر Headache
- دل تێکەل هاتن Insomnia
- هەست کردن بەماندوو بوون restlessness
- شلەژان Excitement
- لەرزینی ماسوولکەکان Muscle tremors
- خێرا لێدانی دڵ Fast pulse
- ناڕێکی لێدانی دڵ Erregular hert beats
- ورێنەیەکی کەم Mild delirium



بەشی شەشەم

بەروبوومی ئاژەڵی







گۆشت

Meat

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. سەرچاوەیەکی گرنگی پرۆتینە Protein کە پێک دێت لە ترشەلۆکی ئەمینی جیاواز Amino Acid کە پێویستە بۆ بونیاتنانی ماسوولکەو شانەکانی لەش، کەواتە گۆشت بەدەوڵەمەندترین جۆری خواردن دادەنرێت بەپرۆتینەکان بەشێوەیەک ١٨,٥-٢٢٪ گۆشت پێک دەهێنێت، وە بەهەمان ڕێژەش چەوری تێدایە ئەم ڕێژەیەش بەپێی جۆری خواردنەکە دەگۆڕێت کە لەنێوان ١٠ – ٤٥٪ دایە.

٢. سەر چاوەیەکی گرنگی ڤیتامین B complex بەتایبەتیش نیاسین Niacin B3 و ریبۆفلافین Riboflavin ،B12 ،Folic acid ،B6 ،B2، هەروەها فیتامینەکانی ،A، E ،D، K.

٣. سەرچاوەیەکە بۆ ئاسن و کانزاکان وەکو: فۆسفۆرو کالسیۆم و کلۆرین و مەگنیسیۆم، سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کبریت، سیلینۆم ومس و یود و کرۆمیوم و زینک و فلۆرید.



٤. ئەو پرۆتینەی کەلە گۆشتدایە کاردەکات وەکو نێرەرێکی کیمیایی Chemical messenger کە هەڵدەستێ بەرۆڵی جەنگان لەدژی نەخۆشی و هەو کردنەکان، هەروەها هەڵدەستێ بە گواستنەوەی ئۆکسجین لەسییەکانەوە بۆ لەش.

٥. کانزاو ڤیتامیناتەکان یارمەتی ئەو کارلێکردنانە دەدات، کە لەناو لەش ڕوودەدەن بۆ



پاراستنی تەندروستی لەش و شانەکان، و یارمەتی لەش دەدات لەسەر هەرس کردن و بەکار هێنانی نیشاستەکان و پرۆتین و چەوری.

٦. هەروەها کانزاو ڤیتامینەکان یارمەتی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنات و بەرهەمهێنانی ماددەی کیمیایی تایبەت بەخانەکانی دەمار دەدات، کەبەرپرسیارە لەگواستنەوەی ئاماژە لەناو دەمارەکان.

٧. گۆشت لەرێی بوونی ترشەلۆکی ئەمینی و کانزاکان و ڤیتامینەکان بەرپرسە لە بەرهەمهێنانی ماددەی بۆماوەیی DNA، کە سیفاتی بۆماوەیی لەدایک و باوکەوە دەگوازێتەوە بۆ کۆرپەلە.

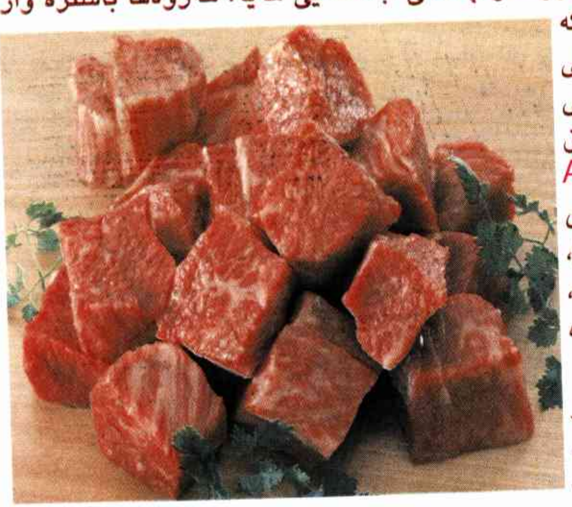
٨. هەروەها ٢-٣٪ گۆشت بریتیە لە ماددەی پاڵاوتە کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ترشەلۆکی میز لەهەندێ باری نەخۆشیدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا وزەو چالاکی گەورە دەدات بەلەش، وەچەندین رەگەزی پێویست کە لەش ناتوانێت دەست بەرداریان بێت کە هاوسەنگی خانەکان رادە گرێت، شایانی باسە گۆشتی برژاو لەکوڵاو هەرسکردنی ئاسانترە.

٩. گۆشت لەرێگای کانزاو ڤیتامینەکان یارمەتی بەرهەمهێنانی خانەکانی خوێن دەدات، بە تایبەتیش هیموگلۆبین، و ڤیتامین B12.



گۆشتی مەڕ :

- چەوری لە لەش و ماسـولکەکانی مەڕ زیاترە لەچێڵ و باڵندە و ماسـی، واباشترە مرۆڤی خوار تەمەنی چل سـاڵی بیخوات، چونکە باشـە بۆ ئەوانەی خاوەن ئەو جۆرە پیشـەیەن کە پێویسـتی بەماندووبوونی ماسوولکەو چالاکی جەستەیی هەیە، هەروەها باشترە واز لەو چەوریە بهێنیی کەتیایدایە چونکە رێژەیەکـی زۆری کۆلیسـترۆلی تێدایـە، هەروەها ئەوانەی تووشـی ئەم نەخۆشیانە هاتوون وەکو رەق بوونی خوێنبەرەکانی دڵ Angina Pectoris و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، جەڵتەی مێشک (شەپرەدار)، تووشـبوان بەنەخۆشـی شـەکرە، نەخۆشـانی گورچیلـە واباشـترە خۆیان بەدوور بگرن لەخواردنی.



- واباشـترە مەڕ لەناو پـاوان بەخێو بکرێت نەک لەناو پشـتیر، وە دەبێ تەمەنـی لەخـوار دووسـاڵی بێـت لەکاتی کوشتنەوەی .
- واباشترە لەرۆژێکدا یەک ژەم لەگۆشتی مەڕ بخورێت، وە ئەو ژەمەش نابێ ژەمی ئێوارە بێت.
- زیـادە خـوری لەگۆشـتی بـەرخ، دەبێتە هـۆی نەخۆشـی جومگـەژان Gout ئەوەش لەئەنجامی بەرزبوونەوەی رێژەی ئەسـید یوریک Uric acid لە خوێن وشـانەکان پەیدا دەبێت کەدەبێتە هۆی ئازاری درێژ خایەن لەجومگەکان و پەنجەکان لەلای ئەو کەسانەی گۆشتەکە دەخۆن.

گۆشتی چێڵ و گامێش :

- بۆ ئەوانە باشە بەکاری بهێنن کە تووشی نەخۆشیەکانی چەوری لەخوێن و کۆلیسترۆل هاتـوون، و هەروەهـا ئەوانەی پارێزی دەکە نو ئەوانەی نەخۆشـی درێژخایەنیان هەیە، گۆشـتی چێڵ بەشـێوەیەکی رەها باشـترنیە، چونکە گۆشتی مریشـک لەو باشترە لەبەر ئەوەی چەوریەکەی لە گۆشـت و شـانەکانی کەمترە، ئەمەش بۆ مرۆڤ باشترە بەکاری



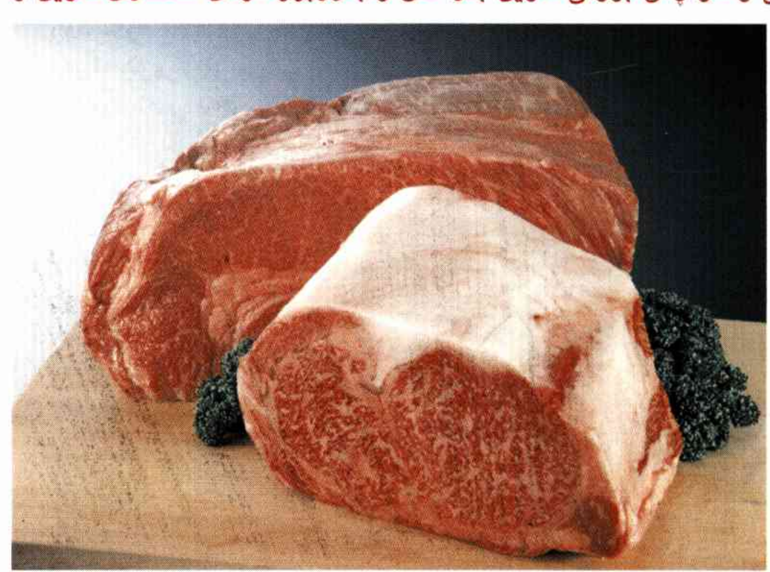
بهێنێت بەتایبەتی بۆ ئەوانەی لەدوای تەمەنی چل ساڵیەوەن.

- واباشترە چەوری و رۆنەکەی لەبۆ هەموو تەمەنەکان بەکار نەهێدرێت.
- زیادەخۆری دەبێتە هۆی نەخۆشی جومگەژان هەروەک گۆشتی بەرخ.
- واباشترە لەرۆژێکدا یەک جار بخورێت وەنابێ لەژەمی ئێواران بێت.
- نەخۆشی و تازە چاکبووەوان لەنەخۆشی دەتوانن بەکاری بهێنن، بەشێوەی شلە (مەرەگە) بەبێ بوونی چەوری، ئەویش بەدانانی لەسەر ئاگرێکی لەسەرخۆ بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دەکولێندرێت، بۆ ئەوەی پرۆتینەکەی ناوی بگۆردرێت بۆ ترشی ئەمینی، تاوەکو لەش بەئاسانی هەلیمژێ و بەکاری بهێنێت بۆ چاکردنەوەو نوژەنکردنەوەی خانەکانی لەش.

زیانەکانی گۆشت بەشێوەیەکی گشتی :

١. زۆر خواردنی گۆشت دەبێتە هۆی شلەژانێکی توند لەکاری هەرسکردن و دروست بوونی ئاوسان (ئەستوور بوون)، هەروەها دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی چەوری لەخوێن و کۆلیسترۆل کەوا کاریگەریان هەیە لەسەر خوێنبەرەکان.

٢. دکتۆر شەرین عەزمی مامۆستای قەلەوی و لاوازی لەپەیمانگای ناصر ئاماژە دەدات بەخۆپاراستن لەو چەوریەی کە لەگۆشتدا هەیە بەر لەلێنانی، چونکە ئەم چەوریە وا دەکات کۆئەندامی هەرس زۆرماندو بێ و پێویستی بەکۆشش و کار کردنێکی زۆر هەبێ بۆ ئەوەی هەرسی بکات، هەروەها ئەم چەوریە لەلەشدا کۆ دەبێتەوەو دەبێتە هۆی سەرهەلّدانی هەندێ نەخۆشی وەکو ڕەق بوونی خوێن بەرەکان و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ نیشا ستە بخورێت.



٣. دکۆر عەزمی ئامۆژگاریمان دەکات گۆشت بە کوڵاوی بخۆین نەک بە سورکراوی، چونکە کاری سوورکردنەوە وا لەگۆشتەکە دەکات تێر چەوری بێت و ببێتە پارچە گۆشتێکی زۆر چەورو گەرمۆکەی بەرز.

٤. هەروەها ئامۆژگاریمان دەکات کەنابێ لەکاتی خواردنی گۆشت ئاو بخورێتەوە چ





لە ناوەڕاستی خواردنەکە یان لەدواییەکەی، تاکو نەبێتە هۆی بەربەست لەبەردەم هەرسکردن، بەڵکو پێویستە بەلای کەم کاتژمێرێک چاوەڕوان بکەین بۆ خواردنەوەی ئاوەکە ئەویش بەمەرجێک نابێ لەنیو کوپ زیاتر بێت.

٥. سەبارەت بەجۆری گۆشتەکان دکتۆر عەزمی دووپاتی ئەوە دەکاتەوە کەوا گۆشتی مەڕ باشترە لەگۆشتی ڕەشەوڵاخ، چونکە گرفتی سەرەکی لە خواردنی گۆشت بریتیە لەو برە چەوریەی تیایدایە، جا گۆشتی مەڕ تایبەتمەندیەکی خۆی هەیە کە هەر کاتێک چەوریەکەت لابرد ئەوا هەرسکردنەکەی ئاسان دەبێت بەپێچەوانەی گۆشتی ڕەشەوڵاخ کە هەر چەندە ڕۆنەکەشی لێ بگرین کەچی هەرسکردنی قورس دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد بوونی ترشی بۆلیک و تووش بوون بە نەخۆشی جومگەژان، وە لەکاتی برژاندنیشی دەبێ ئاگاداربی ڕەنگەکەی نەگاتە پلەیەکی بەرز لە ڕەشی تەواو، چونکە هۆکارێکە بۆ تێکچونی کۆئەندامی هەرس.

٦. دکتۆر مصطفی نوفل مامۆستای خۆراکناسی لەزانکۆی ئەزهەر دووپاتی ئەو دەکاتەوە کە نابێ پارچە گۆشتێک بەتەنها بخورێت بەڵکو پێویستە لەگەڵ برێکی پێویست لەنیشاستەمەنی بخورێت وەکو برنج یان پەتاتە، بۆ ئەوەی لەش سوود ببینێت لەفەرمانە زیندەگیە گرنگەکانی پرۆتینی گۆشت لەجیاتی بەکار هێنانی بۆ بەرهەمهێنانی وزە پێویستە لەڕووی تەندروستیەوە، نیشاستەمەنی بەدەست بهێنێت.

٧. هەروەها دکتۆر نوفل ئامۆژگاریمان دەکات بەخواردنی تور لەگەڵ ئەوژەمە خواردنانەی کەچەوری تێدایە بەتایبەتی لەڕۆژانی جەژن، هەروەها پێویستە بەردەوام بەکار بهێنرێت لەگەڵ خۆراکەنیشاستەمەنیەکان، چونکە هەرسکەرێکی سروشتیە بۆ ئەو جۆرە خواردنانە لەبەر بوونی ئەنزیمێکی زۆری ئەمیلیزی پێویست بۆ هەرسکردنی، هەروەها دەوڵەمەندە بەماددەی دژ بەو پێکهاتە زیانبەخشەی کە لەگۆشتی برژاوو سوورکراو پێک دێ.

٨. زۆر خواردنی گۆشت، دەمارەکانی سیمپتاوی هاندەداو دەبزوێنی و ئەمەش دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی ڕژێنی دەرەقی کە کاردەکات لەسەر زیادبوونی چالاکی و هەڵچوونەکان.

٩. هەندێک لەتاقی کردنەوەکان سەلماندوویانە کە خۆراکدان بە گۆشت پلەی فشاری خوێن

بەرز دەکات.

١٠. پشت بەستن بەگۆشت و زیادەڕەوی لێ کردنی مرۆڤ تووشی نیشانەکانی ئەسکەرپووت دەکات کــە بریتیــە لەماندوو بوون و شــەکەت بوونێکی زۆر و خوێــن بەربوونی پووک وسیس بوونی ڕەگەکانی ددان.

١١. هەروەها دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی چەوری لەخوێن و کۆلیسترۆل کە ئەوانیش لەلای خۆیان کاردەکەنە سەر خوێنبەرەکان.

١٢. زیادبوونی دروست بوونی بەردی زراو و هەڵئاوسانی پرۆستات .

١٣. زیادە ڕەوی لەخواردنی گۆشت، تووش بوون بەنەخۆشی جومگەژان زیاتر دەکاو بەردی گورچیلە دروست دەکاو نەخۆشیەکانی هەستیاری پەیدا دەکات.







ماسی

Fish



ماسی بەسەرچاوەیەکی گرنگی پرۆتین دادەنرێت، بۆیە خەلکی رۆژهەلات خواردنی ماسیان لاپەسندەو ولاتە هەژارەکان لەگەڵ برنج دەیخۆن، بەتایبەتیش لەئەوپەڕی رۆژهەلات و ئەفریقیا، لێکۆلینەوەکان دەریانخستووە کە خواردنی ماسی زۆر گرنگە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی تەمەنیان لەدوای (٤٠)ساڵدایە چونکە پارێزگاری لەنەخۆشی خوێن مەیین دەکات، هەروەها خەلکی خۆرئاواش پەسندی ماسی دەکەن بەلام لەسەر بناغەی ئامۆژگاریە پزیشکیەکان.

ماسی خۆراکە بەهایەکی گەورەی هەیە کە لەخۆراکە بەهای گۆشتی سور کەمتر نیە بەجیاوازی ئەوەی کە پرۆتینەکانی گۆشتی ماسی هەرسکردنی ئاسانترە لەپرۆتینەکانی گۆشتی سوور بەمەرجێک ماسیەکە تازەبێت.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. دەوڵەمەندە بەو پرۆتینانەی کە ترشەلۆکی ئەمینی گرنگیان تێدایە، ئەرجنین Arginine، تریبتوفان Tryptofane، گرنگیەکەی لەوەیە کە پارێزگاری لەشانەکانی لەش دەکات بۆ بونیاتنان کە لەش پێویستی پێی هەیە، لەپرۆسەکانی چاکردنەوەی شانەکانی لەش.
٢. ماسی بەسەرچاوەیەکی گرنگی یود Iodine و فۆسفۆر Phosphorus دادەنرێت، کە ئەمەش پێویستە بۆ ددان ئێسک و خوێن، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی کالسیۆمە .
٣. ماسی ڤیتامینەکانی D، A تێدایە، ئەم ڤیتامینانەش لەجگەری ماسیدا هەیە .
٤. گۆشتی ماسی شێوەکانی شەکر، کلۆکۆسیداتی تێدانیە Glucosides، بۆیە دەدەرێت بەو کەسانەی کە پەیرەوی پارێزی دەکەن لەخواردن بە مەبەستی دابەزینی کێشیان.
٥. بوونی فۆسفۆر لەماسیدا بەتایبەتیش جۆری سەردین هەڵدەستێ بەچالاککردنی یادگە وە هەروەها رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروست کردنی ئێسک.
٦. ماسی رێژەیەکی زۆر لەترشی گلوتامیکی تێدایە Glutamic acid کە ماددەیەکی



پێویستە بۆ فەرمانەکانی مێشک و دەمار و شانەکان.

٧. بوونی ماددەی ترشـــەچەوری ئۆمێگا – ٣ (Omega-3) لەرۆنی ماســی، بەپێچەوانەی کۆلیســترۆل کەزیانبەخشە بۆ تەندروســتی مرۆڤ، کەچی بوونی ماددەی Omega-3 لەرۆنی ماسی ڕێ دەگرێت لەتووش بوونی لەش بەخوێن مەیین کەتووشی دڵ و مێشک دەبێت.

٨. تەنانەت کەپســوول دروســتکراوە کە ئەم ترشـــە چەوریەی تیایەو دەفرۆشــێت، ئەویش هەمان ترشەچەوری ئۆمێگا-٣ یە کەلەناو گۆشتی ماسی داهەیە.

٩. بۆیە واباشە ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە هەفتەی سێ جار ماسی بخۆن بۆ خۆپاراستنێکی تەواو، توێژینەوەکانی تازە سەلماندوویانە کە خواردنی ماسی ئەگەر مانگی یەک جاریش بێــت ئــەوا دەبێتە خۆ پاراســتنێکی بــاش، ماددەی ئۆمێــگا بەڕێژەی جیاواز لەماســی و بوونەوەرە ئاویەکان هەیە.

١٠. ئەو ماسیانەی کە دەوڵەمەندن بەماددەی ترشە چەوری Omega-3 خۆراکێکی پێویستە بۆ ئەوانەی تووشــی Multiple Sclerosis دەبن، بریتیە لەو نەخۆشــیەی کە تووشــی درکــە پەتــک دەبێــت Spiral cord، بۆیە ماســی ناهێڵێت ئەو نەخۆشــیە زیاد بکات کە تائێســتا کاریگەری نەدۆزراوەتەوە، بۆ چارەســەرکردنی ئەم نەخۆشییە ماسی دەریایی باشترە لەماسی ڕووبار، واباشترە ماسی تازە بخورێت.

١١. ماسی لەش بەهێز دەکاو خۆراکێکی باشە بۆی، بەتایبەتیش توانای سێکسی بەهێز دەکات، بەشــێوەیەکی تایبــەت هێلکەی ماســی (حفش) کە پێی دەڵێن (کافیــار) لەگەڵ خواردنەوە کحولیەکان دەخورێت بۆ کەم کردنەوەی زیانی کحول لەســەر لەش، روســیاو ئێران لە دەولەتە گرنگەکانی هەناردەی کافیارن.

١٢. ماسی بەکاردێت بۆ ئەوانەی پەیرەوی پارێزی لەخواردن دەکەن بۆ کەم کردنەوەی کێش و ئەوانەش کە تووشی نەخۆشیە درێژخایەنەکان بوونە.

١٣. ماســی تازەو بچووک بەبــرژاوی دەتوانرێت بدرێت بەمنداڵ و پیــرو نەخۆش، هەروەها ئەوانەی دووچاری ماندووبوونی دەماری و ماسولکە بوون و ئەوانەی کە زیاتر مێشکیان کار دەکات و هەروەها ئەوانەی دووچاری لاواز بوونی یادگە هاتوون.

١٤. ماســی لەو کەســانە قەدەغەیە، کە دووچاری هەســتیاری پێســت بوون وەک ئەکزیما و ژانە ســەر و نەخۆشی جومگەکان و هەوکردنی گورچیلەو ئەوانەی قەڵەون هەروەها بۆ منداڵــی بچووک و ئەوانەی دووچاری نەخۆشیەکانی زراو و جگەربوون.





مریشک

Chiken

مریشـک لەو باڵندانەیە کە مرۆڤ بەخێویان دەکات و بەشێوەیەک وایان لێ دەکات زۆربن تا وەکو خۆراکێک بەکاریان بهێنێت لەکاتی پێویستدا، مریشک بەخواردنێکی نموونەیی دادەنرێت بۆ مـرۆڤ لـەم سەردەمەدا.



مریشـک کۆنترین باڵندەیـە کەمـرۆڤ ئاسـیوییەتی و وامەزەنـدە دەکـەن کە شـوێنی بنەڕەتی باشـوری ئاسـیا و ناوچـەی سـیلانە، کـە بەخێوکـردن وماڵـی کردنـی پەلـەوەر بەیەکـەم هەنگاوی دروسـت بونی شارستانیەتی دادەنرێت.

گۆشـتی مریشک لەو گۆشتانەیە کە هەرس کردنی ئاسانەو کەمێک چەوری تێدایە، وپرۆتینی پێویسـت دەدات بەلەش، وەگۆشتەکەی ڤیتامینەکانی B complex و PP و خوێیەکانزاکانی تێدایە، گۆشـتی مریشـک لەگۆشـتی پەلەوەرەکانی دیکەی وەک قازو مراوی ئاسانتر هەرس دەبێت.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. خۆراکێکـی بەکەڵکـەو لەش بەهێـز دەکات، وە بۆ هەرس کردن ئاسـانە، و ڤیتامیناتی B complex و کانزاکان بەتایبەتی (ئاسن)مان پێ دەبەخشێت.

٢. گۆشتی مریشک بەکاردێت وەکو خۆراک بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی MS، ناسراو بە Multiple sclerosis یان هەیە، ئەمەش بۆ نەهێشـتنی ئەو نەخۆشیانەی کەتووشی دڕکە پەتک بوونە، هەروەها ئەونەی نەخۆشـی Parkinson (لەرزینیان) هەیە واباشترە گۆشتی سووری مریشک بخۆن.

٣. ئـەو زەیتەی لەناو ڕۆنی مریشـک دایـە ڕێ دەگرێت لە گرفتەکانـی دەروونی وەکو بێ



ئومێدی و گرژی و تێکچوونی زەوق و هەوەس، هەروەکو زەیتەکانی ئۆمێگا – ە ئۆمێگا-٣، مریشک خۆراکێکی گرنگە بۆ منداڵان، کەیارمەتیدەرە بۆ تەرکیز کردن و ئەزبەر کردن و فێربوون.

٤. خواردنی گۆشتی مریشک بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی کە کارەکانیان وا دەخوازێت لەنووسینگەکانیان بمێننەوە و جووله کەم بکەن.

٥. پارێزگاری لەدەنگەژێیەکان و باشتر کردنی دەنگ دەکات.

٦. گۆشتی مریشک سوود بەخشە بۆ پیاوان بەهۆی کاریگەری لەسەر زیاد کردنی ژمارەی سپێرمەکان (تۆو)، بەتایبەتیش گۆشتی کەڵەشێری چاک و گەنج.

٧. بەهۆی سووکی و ئاسانی هەرس بوونی گۆشتی مریشک دەدرێت بەمنداڵ و نەخۆش و بەو کەسانەی کەسیستمی خۆراکی تایبەتیان هەیەو گۆشتەکانی دیکەیان لێ قەدەغە کراوە.

٨. هەروەها ئەو کەسانەی کە نەخۆشی جگەرو گەدەیان هەیە دەتوانن بیخۆن بە مەرجێک برژاوبێت، چونکە گەر بکوڵێت چەوریەکەی دەتوێتەوەو دەچێتە ئاوی مریشکە کەوە و قورسی دەکات و هەرسکردنی گران دەبێت.

٩. دەڵێن سنگی مریشک بۆ ئەوانەی دووچاری کەم خوێنی بوون بەسوودە بەمەرجێک دووچاری دەردە شاو هەوکردنی گورچیلە نەبووبن.





هێلکە

Eggs



هێلکە ڕێگایەکە بۆ زۆر بوونی باڵندەکان و هەندێک لەگیانلەبەرانی تر بۆ نموونە کیسەڵ، جا ئەو باڵندەو گیانلەبەرانە بەهۆی هێلکەوە لەدایک دەبن و زیاد دەکەن، ئەویش بە یارمەتی گەرمیەکی گونجاو هێلکە دەترۆکی و بێچووەکە دێتەدەر کە هەمان شێوەی دایکی و باوکیەتی. دەڵێن لەبنەڕەتدا مریشک لەهند پەروەردەکراوە پاشان بۆ شوێنەکانی دیکە، چینیەکانیش پێش (٣٥٠٠)ساڵ ناسیویانەو خواردوویانە.

پێکهاتەکەی :

هێلکە پێکدێت لەچورا بەش : سپێنە – زەردێنە – ژووری هەوا – توێکلی دەرەوە

سپێنە :

بریتیە لە کاری خۆراکدان بەکۆرپەلە کەسەرەتای گەشەکردنی لەناوچەی زەردێنەکە دەست پێ دەکات، کەواتە سپێنە خۆراک و وزە دەبەخشێت بەکۆرپەلە بۆ گەشەکردن بەر لە ترۆکانی، ئەمەش ماددەیەکی چەوریی ئەستوورە کە ئەمانەی خوارەوەی تێدایە:

- لیڤیتین Livetin
- لیستین Lecithin
- ڤیتالین Vitalin
- کولیسترۆل Colestrol
- ئاسن Iron
- فۆسفۆر P



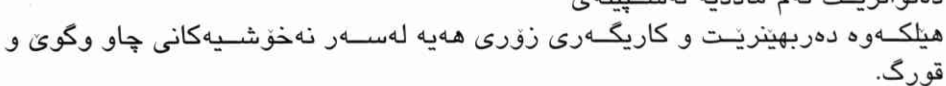
زەردێنە :

ماددەیەکی زیندووی تێدایە وەکو ئاسن و فۆسفۆر، هەروەها ڤیتامینەکانی H، D، C، PP، A، لێرەوە کۆرپەلە پێک دێت و لەناو هێلکەکە گەشە دەکات.

کەواتە بەشێوەیەکی گشتی هێلکە دەوڵەمەندە بەپرۆتین، هەروەها دەولەمەندە بەئاسن زیاتر

لەشیر، بەڵام شیر بەبوونی کالیسیۆم تیایدا دەوڵەمەندترە لەهێلکە، وەهێلکەو شیر دەولەمەندن بەڤیتامین D، هەروەها هێلکە دەوڵەمەندە بەخوێیە کانزاییەکان بەڵام هەژارە بەنیشاستە.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. هێلکە بەخۆراکێکی تەواو دادەنرێت لەبەر ئەوەی برێکی تەواوی لەپرۆتین و چەوری و ڤیتامینەکان و هۆرمۆنەکان و خوێیەکانزایەکان و کاربۆ هیدرات و کاربۆناتی تێدایەو بەخواردنی دوو هێلکە لەبەیانیاندا پێویستی تەواوی پرۆتین و ڤیتامینەکان دابین دەکات.
٢. هێلکە بۆ پیرو منداڵ و ژنی دووگیان و ئەوانەی نەخۆشی کەم خوێنی و لاوازی سێکسی و لاوازی فیکرو دارمانی دەروونیان هەیە بەسوودە.
٣. هێلکە بۆ ئەوانە باشە کە دووچاری نەخۆشی سیل و شەکرە و لاوازی بوون.
٤. دکتۆر و زانا (لیلشنکۆف) بۆی دەرکەوت کە لەسپێنەی هێلکەدا ماددەیەکی تێدایە کەبە (لزوتسیم) ناو دەبرێت و بۆ دژە میکرۆبەکان سوودی هەیە کەتەنها لەلیک و جگەرو سپڵ و فرمێسکدا هەیە، و دەتوانرێت ئەم ماددیە لەسپێنەی

هێلکەوە دەربهێنرێت و کاریگەری زۆری هەیە لەسەر نەخۆشیەکانی چاو وگوێ و قورگ.
٥. بۆ چارەسەری پێستی چەور: بەتێکەڵ کردنی سپێنەی هێلکە لەگەڵ سەهۆڵ و ئاوگی لیمۆ وشلێک جوان تێکەڵ بکرێت، پاشان بدرێت لە دەم و چاو و بۆماوەی چارەکێک بهێلرێتەوە پاشان بشۆرێت.
٦. بۆ چارەسەری پێستی وشک : زەردێنەی هێلکە لەگەڵ کەوچکێکی گەورەی ڕۆنی کافور پاشان جوان تێکەڵ دەکرێت و دەدرێت لە دەم و چاو، پاشان بەئاوی شلەتێن دەشۆرێت.
٧. بۆ پێستی ئاسایی، زەردێنەی هێلکە لەگەڵ کرێمێکی باشی ڕووخسار تێکەڵ دەکرێت و دەدرێت لە رووخسار.

٨. هێلکـە مـاددەی کۆلینی تێدایە کە ماددەیەکی خۆراکی سـەرەکیە بـۆ یارمەتیدانی کاری مێشـک، وە ئـەو ماددەیـە دەگوازرێتەوە بـۆ کۆرپەلە، توێـژەرەوان دووپاتـی ئەوەیان کردۆتەوە کە ئەو ماددەیە یارمەتی گەشەی مێشک و بەهێزکردنی یادگە دەدات.

٩. یـەک دانە هێلکـە (٢٠٠) ملگرام کۆلیسـترۆلی تێدایـە، وەهەریەکێک لەئێمە ڕۆژانە پێویسـتی بـە تەنها٣٠٠ ملگـرام کۆلیسـترۆل هەیە بۆیە ئاگادار بە لە کاتی خواردن.



١٠. هەروەها یـەک دانە هێلکە نزیکەی ٨٠ گەرمیە وزە دەدات، وەهیچ کاریگەری نیە بەسـەر ئەو سیستەمەی کە بۆ خۆپارێزی پەیرەو دەگرێت، بەمەبەسـتی دابەزینی کێـش، چونکە ئافرەتان هـەن خۆیان لـە خواردنی هەندێـک خۆراکی بەسـوود بەدوور دەگرن بەبیانـووی ئەوەی کـەوا گەرمیـە وزەکانیـان بەرزەو دەترسـن کێشیان روو لە زیاد بوون بکات.

١١. هێلکە بەکاردێت بۆ چارەسـەرکردنی هەندێک لەکێشـەکانی قـژ، ئەویش دوای ئـەوەی تاقی کردنەوەکان سەلماندویانە کەهێلکە کاریگەری زۆری هەیە لەسـەر چارەسەر کردنی زۆرێک لەکێشـەکانی قـژ وەکو قـژی هەڵوەریو، قژی بـێ هێزو لاواز، قژی ماندوو، قژی تەنک، قژی سپی هەڵگەڕاو.

١٢. هێلکـە خۆراکێکی سـەرەکی رۆژانەی مرۆڤە، چەندین مـژادی خۆراکی گرنگی تێدایە کە بۆ پارێزگاری لە دروستی جەستە و پاراستنی لە نەخۆشی کاریگەری بەرچاویان هەیە، تاکە هۆکارێک کە بۆ سـڵکردنەوە لە خواردنی هێلکە پێویسـتە بوونی ڕێژەیەکی زۆری ترشـە چەوری تێرەکان تیایدا، کە ڕێژەی کولێسـترولی لە ناوخوێن بەرزدەکەنەوە، بۆیە ئامۆژگاری ئەو کەسـانە دەکەین کە نەخۆشـی ڕەقبوونی خوێنبـەرەکان یان تەنگبوونی خوێنبەرەکانـی دیـواری دڵ یا کولیسـترۆلبەرزیی خوێن یا شـەکرە و فشـاری بەرزی خوێنیان هەیە هەروەها ئەوانیش کە قەڵەوەن.

١٣. هێلکە خۆراکێکی گرنگە بۆ گەشە و دروستی منداڵان، چونکە پرۆتینی ناو هێلکە باشترین چەشنی پرۆتینە بۆ مرۆڤ لە دوای پرۆتینی ناو شیری دایک !

١٤. جیـا لەوەش کولیسـترۆل بـۆ گەشـەی خانەکانی لـەش بەتایبەت خانەکانی مێشـک و دەمارەکان زۆر گرنگە، بۆیەش پزیشکان ئامۆژگاری دایکان دەکەن بۆ ئەوەی لە تەمەنی شـەش مانگیەوە جیا لە شـیری خۆیان خۆراکی دیکە بدەن بە منداڵەکانیان بە تایبەتیش زەردێنەی هێلکەی کوڵاو.

١٥. هێلکـە چەندین ڤیتامین و کانزای بنەڕەتی تێدایە کە گرنگییەکی بەرچاویان لە دروسـتی



لەشدا هەیە، ڤیتامینەکانی A،D،E تەنها لە زەردێنەی هێلکە دا هەن .

١٦. شیاوی باسکردنە کە زەردێنەی هێلکە ڕێژەیەکی زۆرتر لە ڤیتامین و کانزاکان لە چاو سپێنەی هێلکە لە خۆدەگرێت، زەردێنەی هێلکە فوسفۆر و مەنگەنیزو ئاسن و یود و مس و کالسیۆمی زیاتر تێدایە لە سپێنەکەی، بەڵام سپێنە ڕێژەیەکی زۆرتری لە ڤیتامینەکانی نیاسین (B3)و ڕایبۆفلافین (B2) تێدایە لە زەردێنە .

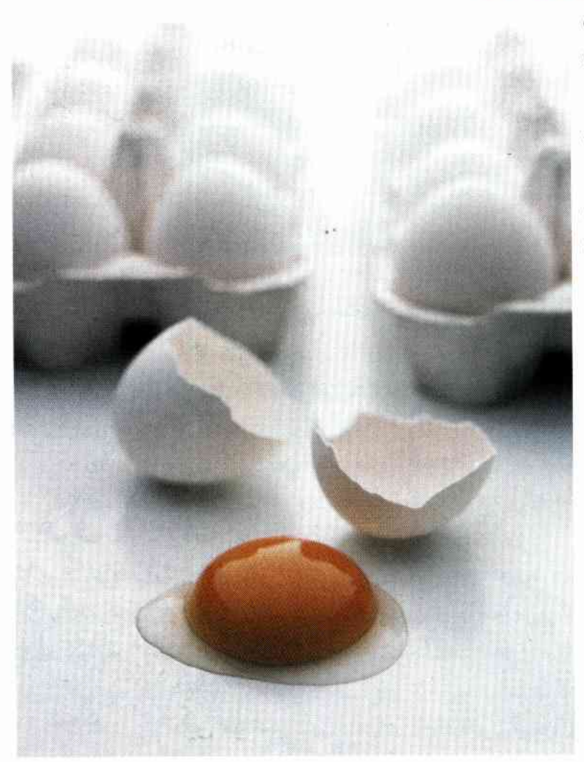
١٧. هەروەها هێلکە دەوڵەمەندە بە کارۆتینۆیدەکانی وەک لیوتین و زایکزانسین کە پارێزگاری لە دروستی چاوەکانمان دەکەن و بەتایبەتیش لە شەو کوێری دەمانپارێزی .

١٨. زەردێنەی هێلکە یەکێکە لەو سەرچاوە خۆراکییە کەمانەی کە ڤیتامینی D تێدایە کە بۆ گەشە و دروستی ئێسک و ددانەکان گرنگە و بەم دوا دواییەش لە ڕاگەیاندندا گرنگی زێتر بە ڤیتامین D دەدرێت چونکە ئەگەری پەیوەندییەک لە ئارادایە لە نێوان کەمی ڤیتامین D و توشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە .

١٩. ئەوەی ماوەتەوە بلێن ئەوەیە کە ئەو مریشکانەی گژوگیا و وردە زیندەوەر دەخۆن باشترین ڕێژەی چەوری و ڤیتامین و کانزاکان لە هێلکەکانیاندا هەیە، هەروەها هێلکەی مریشکی ناو قەفەسیش هێلکەیەکی باش و بەسوودە .

لەم حاڵەتانەی خوارەوە نابێ هێلکە زۆر بخورێت:

- ئەوانەی تووشی تەمبەڵی لەفرمانی جگەر هاتوون، وە ئەوانەی بەردی زراویان هەیە .
- ئەوانەی تووشی هەستیاری دەبن بەخواردنی هێلکە.
- ئەوانەی تووشی بەرزبوونەوەی چەوری خوێن (کۆلیسترۆڵ) هاتووینە.
- ئەوانەی تووشی تەنگە نەفەسی (ڕەبۆ) و هەستیاری سینگ هاتوونە.
- ئەوانەی تووشی ڕەق بوونی خوێن بەرەکانی دڵ، یان مێشک هاتوون.
- ئەوانەی تووشی هەوکردنی گورچیلە و بەردو لم هاتوون.







Milk

مرۆڤ هەر بەوە نەوەستاوە شیری دایک بداتە منداڵە شیرەخۆرەکانی، بەڵکو هەرزوو پشتی بەستووە بەشیری ئاژەڵ بۆ خۆراکی منداڵەکەی و ئەندامانی خێزانەکەی، بۆ سوود وەرگرتن لە بەهای خۆراکی شیر.

شیر یەکێکە لەو خواردنەوانەی کە گەرمیە وزەیەکی زۆری تێدایە، هەر یەک لیتر (٦٠٠-٧٠٠) گەرمیە وزەی تێدایە کە مرۆڤ دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر تەنها لەسەر شیر بژی.

پێکهاتەکەی :

پێکهاتەی شیر جیاوازە بەجیاوازی سەرچاوەکەی :

شیری مانگا :

لە ١٠٠ گرام

- شەکری شیر ٤,٣ ملیگرام
- ماددەی چەوری ٣,٥ ملیگرام
- ماددەی وەکو سپێنە ٣,٤ ملیگرام
- ئاسن ٠,١ ملیگرام
- کالسیۆم ١,٢٥ ملیگرام
- سۆدیۆم ٢٥ ملیگرام
- ڤیتامین A ٢٥ ملیگرام
- ڤیتامین B ٠,٥ ملیگرام
- ڤیتامین C ٢ ملیگرام
- ڤیتامین D ٠,٢٥ ملیگرام
- ڤیتامین PP ٠,٢٨ ملیگرام





لەبەر ئەوەی ڕێژەی چەوریەکەی وەک شیری مەڕە بۆیە بۆ شیردانی منداڵ بەکار دێت

- ئاو ٧٨٠ گرام/لتر
- شەکر ٢٥ گرام/لتر
- ماددەی چەوری ٣٠ گرام/لتر

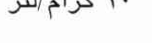


- شێوەی سپێنە ٤١ گرام/لتر
- خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ئاسن ٧ گرام/لتر

شیری مەڕ :

بۆ خۆراک لەهەموو جۆرەکانی دیکە بەسوودترە و لەکۆندا دراوە بە منداڵ.

- ئاو ٨٣٥ گرام/لتر
- شەکر ٩١ گرام/لتر
- شێوەی سپێنە ٥٠ گرام/لتر
- خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ئاسن ١٠ گرام/لتر





شیری بزن :

زاناکانی بواری خۆراک بۆیان دەرکەوتووە کە بەهای خۆراکیەکەی وەک شیری مانگا وایە، بەڵام پزیشکەکانی منداڵ دەڵێن ڕێژەی چەوری بە نیوەی بڕەکەیەتی لەمانگادا بۆیە گران هەرس دەبێت.

بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. توانای سێکسی چالاک دەکات، بەتایبەتیش ئەگەر دوای کاری جووت بوون بخورێتەوە لەنێوان ژن و مێرد، وە ڕێ دەگرێت لە شوێنەوارە خراپەکانی جووت بوون، و ئەگەر تێکەڵ بکرێت لەگەڵ هەنگوین توانای سێکسی نوێ دەکاتەوە، واباشترە ڕاستەوخۆ دوای جووت بوون بخورێتەوە.

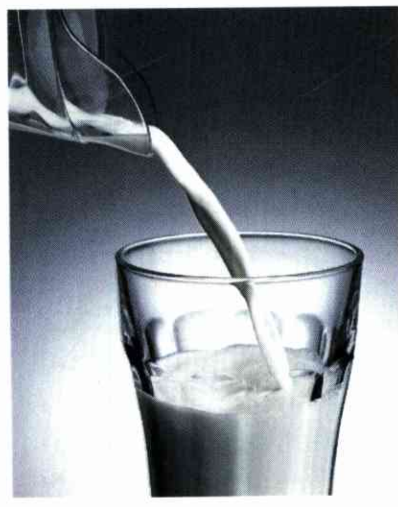
٢. کاری مێشک وفەرمانەکانی چالاک دەکات بەهۆی بوونی فۆسفۆری پێویست تیایدا بۆ فەرمانی مێشک و کارەکەی، هەروەها ڤیتامینەکان بەتایبەتیش ڤیتامین B complex کە ڕێ دەگرێت لە لەبیرچوونەوەو دەبێتە هۆی بەهێز کردنی تەرکیز کردن و یادگە.

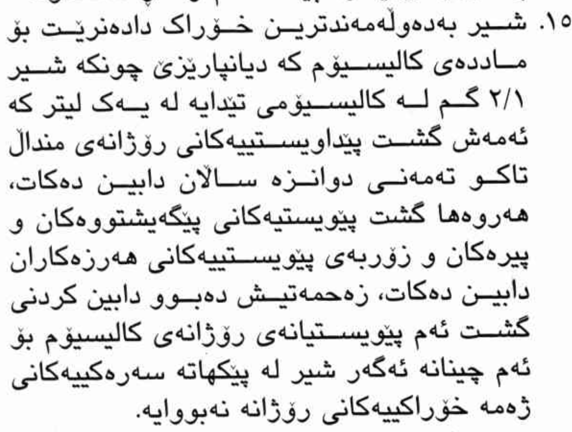
٣. خۆراکی جگەرو چالاککەریەتی، ئەویش بەپێدانی کانزاکان و شەکرەکان بۆ چالاکی و کارەکانی.

٤. شیر سوودێکی گەورەی بۆ ئافرەت هەیە لەپاراستنی جوانی ڕووخساریداو ڕووخسار بەنەرمی و تەڕی دەهێڵێتەوە، ئەگەر پەرداخێک شیر دوو کەوچک ئاوی شلیکی تێبکرێت و بخورێتەوە گرژی دەم وچاو ناهێڵێت، هەروەها تێکەڵ کردنی شیر لەگەڵ ئاوی جۆو گوڵاو پاشان لەڕووخسار بدرێت بۆ ماوەی ٢٠ خولەک پێوەی بهێڵرێتەوەو پاشان بەئاوی شلەتێن بشورێت ئەوا پێست جوان دەکات.



٥. شیر یارمەتی نووستن و خاو بوونەوە دەدات، و خۆراکێکی باشە بۆ نەخۆشانی دەروونی و ئەوانەی تووشی تێکچوونی زەوق و نیگەرانی هاتوون Anxiety.
٦. شیر پێکهاتەکەی دەگۆڕێت بەمەش کاریگەریەکەشی دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانکاریەکانی وەرزوتەمەنی ئاژەڵەکە و باری لەشی ئاژەلەکە ئایا قەڵەوە یان لەڕو لاوازە، و ئەو شیرەی لەوەرزی بەهار دەخورێتەوە، ڕێژەی ئاوەکەی زیاترە لەو شیرەی کە لەهاویندا دەخورێتەوە، باشترین شیر ئەو شیرەیە کە لەناوەڕاستی هاویندا دەخورێتەوە، بەشێوەیەک کەڕێژەی خوێیەکانزایەکان و شەکرو ڤیتامینەکان و پرۆتین تێدایە و بەلام ڕێژەی ئاو تیایدا کەمە.
٧. شیر بینایی بەهێز دەکات ئەویش بەهۆی بوونی ڤیتامینی A، لەگەڵ کارۆتینات Carotenoids.
٨. بەکار هێنانی شیری بزن و گوێدرێژ لەچارەسەرکردنی سینگ، لێکۆلینەوەکان دەریانخستووە کە شیری گوێدرێژ سوودی زۆری هەیە بۆ لاوازی سیەکان و گەدە و کۆکە ڕەشە، دەرکەوتووە کە نزیکترین جۆری شیرە لەشیری دایک.
٩. ئەسپ تووشی نەخۆشی سیل نابێت، بۆیە شیری ئەسپ یارمەتی نەهێشتنی نەخۆشی سیل دەدات.
١٠. شیر ئارەزووی خواردن زیاد دەکات Apetizer .
١١. شیر بەوە جیادەکرێتەوە کە کاریگەری نەرم کەرەوەی هەیە، بەتایبەتی شیری ئەسپ و وشتر و گوێدرێژ و مانگا، شیری ئەسپ کاریگەری لەهەمووان بەهێزترە، شیری مانگا لەخوار هەمووان دێت بەپێی ڕیزبەندی.
١٢. شیری وشتر ڕێ دەگرێت لە مایەسیری و نەخۆشیەکانی و چارەسەرکردنیان.
١٣. شیر بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی جۆرەها ژەهراوی بوون.
١٤. بۆ لابردنی پەڵەی سووری پێست سوودی هەیە، دروست کردنی کرێمێک لە شیرو دوو کەوچک لە لیمۆ ڕوخساری پێچەوربکرێت پاشان بۆماوەی ١٥ خولەک پێوەی بمێنێتەوە پاشان بشۆرێتەوە پێست نەم و تەڕ دەکاتەوە.

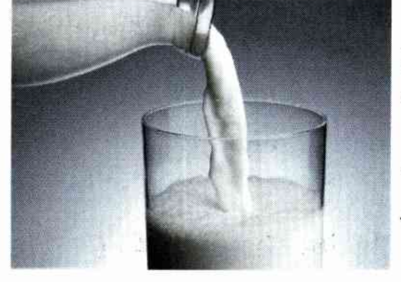




١٥. شیر بەدەوڵەمەندترین خۆراک دادەنرێت بۆ ماددەی کالیسیۆم کە دیانپارێزێ چونکە شیر ٢/١ گم لە کالیسیۆمی تێدایە لە یەک لیتر کە ئەمەش گشت پێداویستییەکانی ڕۆژانەی منداڵ تاکو تەمەنی دوانزە ساڵان دابین دەکات، هەروەها گشت پێویستیەکانی پێگەیشتووەکان و پیرەکان و زۆربەی پێویستییەکانی هەرزەکاران دابین دەکات، زەحمەتیش دەبوو دابین کردنی گشت ئەم پێویستیانەی ڕۆژانەی کالیسیۆم بۆ ئەم چینانە ئەگەر شیر لە پێکهاتە سەرەکییەکانی ژەمە خۆراکییەکانی ڕۆژانە نەبووایە.
١٦. پرۆتینەکانی شیر لە باشترین پرۆتینە



گیانەوەرییەکان دەژمێردرێت لەبەهای خۆراکییەکەی، چونکە گشت ئەمینیە پێویستەکان و بەتایبەتی ترشی لایسینی تێدایە، بۆیەش خواردنی شیرو بەهەرمەکانی لە ژەمە خۆراکییەکانی رۆژانەدا پرۆتینەکانی دانەێلە تەواو دەکات بەتایبەتی گەنم کە کەمی لەم ترشە ئەمینیە گرنگەی تێدایە.



١٧. شیریش هەروەها رێژەیەکی بەرزی لە ڤیتامین B2 رایبۆفلاڤین تێدایەو بەدەوڵەمەندترین خۆراک دادەنرێت بەم ڤیتامینە گرنگە.

١٨. وێڕای ئەمەش شیر بڕی تێرو تەواوی تێدایە لەڤیتامینەکانی دی کەکەمییان لەناو خواردنەکانی بۆ لەش قەرەبوو دەکاتەوە.

١٩. هەندێ کەس ئەنزیمی لاکتەیزیان کەمە کە شەکر شیر (لاکتۆز) هەرس دەکا، بۆ ئەو کەسانە لەجیاتی شیر دەکرێ ماست بخۆن کە دەتوانن هەرسی بکەن و هەمان سوود و خۆراکییەکانی شیر هەیە بە تەواوەتی، لێرەدا دەڵێم هەر منداڵ و هەرزەکارێک با لیترێک شیر وەرگرێ، هەرچی گەورانن با نیو لیتر بخۆنەوە، دەکرێ لەجیاتی شیر شیرەمەنی دی وەکو پەنیر یان ماست یان قەیماخ بەکارببرێ، لێرەدا بەپێویستی دەزانم ئاماژە بەوەبدەم کە منداڵان لەدۆندرمەی سەر عاربانەکان خۆیان بەدوور بگرن نەوەک تووشی سکچوون بن.

قەدەغەکراوەکان :

١. نابێ راستەوخۆ دوای خواردنەوەی شیر بنووین، بەڵکو دەبێ بۆ ماوەی کاتژمێرێک یان زیاتر چاوەڕێ بکرێت تا ئەو کاتەی شیرەکە دەگوازرێتەوە دوای مەینی لەگەدە بۆ ڕێخۆڵە و دەست پێکردنی کاری هەرسکردن.

٢. ئەونەی تووشی نەخۆشیەکانی پووک و ددان هاتوون واباشترە لەخواردنەوەی شیر و دوور بکەونەوە، بەشێوەیەک شیرەکە دەترشێت و ئەسید ددان کلۆر دەکات، واباشترە دوای خواردنەوەی شیر ئاو لەدەم وەربکرێ.

٣. دوور کەوتنەوە لەخواردنەوەی شیر لەحالەتەکانی هەوکردنی ڕیخۆلە، ئەویش بەهۆی بوونی باو غازات H2s، (هیدروجین سلفیر).

٤. باشترە خواردنەوەی شیر کەم بکرێتەوە بۆ ئەوانەی نەخۆشی هەڵئاوساوی دڵیان هەیە، ئەویش بەهۆی بوونی خوێیەکانی سۆدیۆم Nacl، لەناو شیردا هەروەها بۆ نەخۆشیەکانی ماسوولکەی دڵ.

٥. باشترە ئەوانەی تووشی دروست بوونی بەردو لم هاتوون لە گورچیلە و بۆڕی میز شیر نەخۆنەوە، چونکە شیر لەوحالەتەدا قورسایی سەر گروچیلە زیاتر دەکات.

٦. نابێ شیر بەبڕی زۆر و زیاد لەپێویست بخورێتەوە، چونکە ئەو ڤیتامینانەی تێدایە دەبێتە هۆی زەرەرو زیانێکی زیاتر لەکەمی ڤیتامینەکان.

٧. شیر نادرێت بەو کەسانەی کە نەخۆشی زراو وجگەرو پەستانی بەرزی خوێن و نەخۆشی شەکرەیان هەیە.



هەنگوین

Hony



هەنگوین بەخۆراکێکی تەواو دادەنرێت، وە لەو دەرمانە گرنگانەیە کە چارەسەری نەخۆشە سەختەکان دەکات، ناوی هەنگوین لەقورئانی پیرۆز هاتووە، کەخوای گەورە دەفەرمووێ (وأوحى ربک الى النحل ان اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربک ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس ان في ذلک لاية لقوم يتفكرون)
هندیە کۆنەکان هەر لە کۆنەوە لەمەراسیمە دینیەکان هەروەها بۆ خۆراک و دەرمان بەکاریان هێناوە.

پێکهاتەکەی :

دوای شیکردنەوەی هەنگوین دەرکەوت، کە چەندین ڕەگەزی بەنرخی تێدایە.

- گرنگترینیان (شەکرەکان) کە تا ئێستا ١٥ جۆری لێ دۆزراوەتەوە .
- پرۆتین
- کانزاکان وەکو ئاسن و مس و کبریت و پۆتاسیۆم و سلیکۆن و مەگنیسیۆم .
- ڤیتامینەکانی B1، B2، B5، B6، C.
- هەندی لەهەوێنەکان و نایترۆجین و ترشەکان و زەیتی ئەسیری و ماددەی قەترانی .



بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

هەنگوین ئەگەر وەکو دەرمانێکیش ئەرکی خۆی جێ بەجێ نەکات وەکو خۆراکێکی گرنگ و پربایەخ رۆلی خۆی دەبینێ، لێکولینەوە زانستیەکان دەریانخستوە کە بواری ژیان بۆ هیچ بەکتریایەک نیە لە هەنگوین دا بەهۆی بوونی مادەیەک تێدا کە پشتگیری لە گەیاندنی بژێوی بۆ هەموو جۆرە بەکتریایەک دەکات، لە رووی بەهای خۆراکی یەوە هەنگوین برێکی یەکجار زۆر لە کانزاکان لە خۆدەگرێت کە برِی پێویست لە کالۆری بەلەش دەبەخشێت وەکو ئاسن و پۆتاسیوم و مغنسیوم و کلورومس وە چەندین ڤیتامیناتی بەسوودی تێدایە بۆ گەشەکردنی مرۆڤ هەروەها زیاتر لە پانزە جۆر لە شەکری سروشتی تێدایە کە زۆر زوو لە ناو خوێن دەسوتێن بەبێ ئەوەی هیچ هۆرمۆنی ئەنسولین (کلوکوز، فرکستوز،مالتوز،........)، هەروها برێکی زۆریش لە ترشیاتەکانیش تێدایە کە زۆر گرنگە بۆ زیندە چالاکیەکانی لەش بوونیان هەیە لە هەنگوین باشترین جۆری هەنگوین ناوچە شاخاویەکانن، بەپێچەوانەشەوە کە چەند هەنگ سنورەکەی سنوردار بێت ئەوە هەنگوینەکەی لاوازترە لە ئەوانی شاخی، بۆ نموونە بە خێوکردنی هەنگ خۆی لە خۆیدا ئارەزوویەکە کە مرۆڤ زیاتر لە جۆری هەنگ کارکردنیان و شێوەی ژیانیان سودێکی روحی دەبینێت لەو مەخلوقەی کە خوای گەورە بەو چەشنە ژیانی رێکخستون و ئەو بەهرەیەی داونەتێ کەچی ئەمرۆ بەتایبەت لە شارەکاندا هەنگەوانی وادەبینین کە تەنها لەبەر دەسکەوتی ماددی باخچەکەی کە زۆر بچووکە لە ناو ماڵەکەی خۆی دایە شەکری خاو دەرخواردی ئەو هەنگانە دەدات، جا سروشتیە کە هەنگوینەکەیان نەک هەر لەڕووی پێکهاتەی خۆراکی یەوە دەوڵەمەند نابێت بەڵکو زیان بە خشیشە بۆ هەندێک نەخۆش وەکو نەخۆشی قەڵەوی یاخود نەخۆشی شەکرە، جا پێویستە پێش بەکارهێنانی هەنگوین بە نیازی چارەسەرکردنی لێ ی دڵنیابین کە فێڵی تێدانەکراوە.



کۆئەندامی هەرس :

هەنگوین چارەسەری ئەمانەی خوارەوە دەکات :

- برینی گەدە و ڕیخۆڵەو دوانزە گرێ .
- هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵە.
- ترشەڵۆکی گەدەو ڕیخۆڵە.
- گرانی هەرس کردنی، ڕشانەوە، غازاتی کۆئەندامی هەرس.
- قەبزی



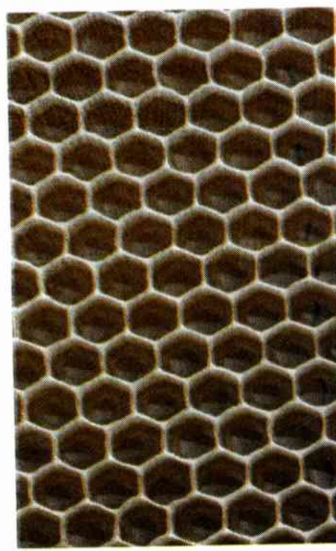


- سکچوون
- تا، دابەزینی کێش، ڕێکخستنی دەردانەکانی گەدەو ریخۆلە و چالاککردنی فەرمانەکان.
- مایەسیری
- کەم خوێنی

لووت، گوێ، قوڕگ، چارە سەرکردنی :

- هەوکردن و برینی دەم
- هەوکردنی پووک
- هەوکردنی گیرفانەی لووت
- هەوکردنی لووت
- هەوکردنی قوڕگ و دەنگ گرِی
- هەوکردنی گەروو
- هەوکردنی گوێ

کۆئەندامی هەناسەدان، چارەسەرکردنی :



- سەرمابوون، هەلامەت
- جۆرەکانی کۆکە.
- سیل.
- ڕەبۆ (تەنگەنەفەسی) .

نەخۆشیەکانی دڵ:

- فراوان کردنی موولوولەکانی خوێن.
- خۆراکی ماسوولکەی دڵ.
- دابەزینی فشاری خوێن.
- چارەسەری سنگە گوشە.

نەخۆشیەکانی عەقلی و دەروونی :

- پەرکەم .
- خەمۆکی و نەخۆشـیەکانی تێکچوونی زەوق و هەوەس، خەوزڕاندن، ترازانی کەسێتی.
- ڕێگرتن و چارەسەرکردنی هۆگربوون بەخواردنی ئارەق و ماددە هۆشبەرەکان.

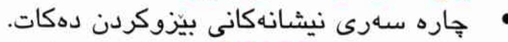
نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمار :

- چالاککەری مێشک و دەمارەکان.
- چارەسەری نەخۆشی Chea or Vitus dance، parkinson .

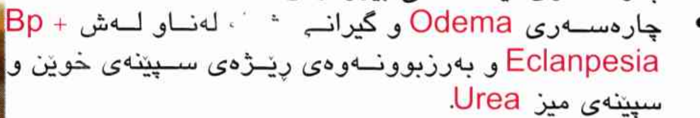


- ماندووبوون و داڕووخانی دەماری.
- گرژبوونی ماسوولکەیی لە Lumbago.
- جومگەژان.

نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاوزێ:



- چارە سەری نیشانەکانی بێزوکردن دەکات.



- چارەسەری Odema و گیرانـ ... لەنـاو لـەش + Bp و بەرزبوونـەوەی ڕێـژەی سـپێنەی خوێن و Eclanpesia سپێنەی میز Urea.
- لەدایک بوون ئاسان دەکات بەبێ ئازار.
- چارەسەری هەوکردنی زێ دەکات بەتایبەتی Trichomonas.
- یارمەتی چاکبوونەوەی برینەکانی نەشتەرگەری دەدات لەکۆئەندامی زاوزێ.
- چارەسەری زەحمەتی و ئازارەکانی سوڕی مانگانە دەکات.
- چارەسەری لاوازی هێلکۆکە و بەهێز کردنی سپێرم (تۆو) دەکات.
- موولولەکانی خوێن فراوان دەکات لەم ناوچەیەدا.
- چارەسەری هەوکردنی بۆڕی میزدەکات Gonorrhea.

نەخۆشیەکانی چاو :

- چارەسەری هەوکردنی لێوارەکانی پێلو دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی برینی گلێنە دەکات بەتایبەتی Herpes .
- چارەسەری چاوئێشە دەکات.
- چارەسەری سووتانەوەی گلێنە دەکات.
- بینین باش دەکات بۆ ئەوانەی بیناییان لاوازە.
- چارەسەری شلەژانی سووڕی خوێن لە تۆڕەکە دەکات.
- چارەسەری ئەو گرژبوونانە دەکات، کە لەچاو ڕوودەدەن Blepharo Spasm

نەخۆشیەکانی پێست :

- چارەسەری بیرۆ دەکات، دژی خوران و زوو ئارامی دەکاتەوە.
- چارەسەری زیپکەی ناو دەم دەکات.
- چارەسەری کەرت بوونی پێست و دومەڵ دەکات.
- چارەسـەری بالوکـە Warts و نەخۆشـیەکانی پێسـت دەکات وەکـو، Erisepales Cellulitis.

نەخۆشیەکانی هەستیاری :

- هەستیاری و تای Hay Fever ناهێڵێت.



- چارەسەری هەوکردنی لووت و هەلامەتی هەستیاری دەکات.
- چارەسەری سەرمابوونی هەستیاری دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی بۆڕی هەناسەو ڕەبۆ دەکات.

جوانکاری :

بەکاردێت لەدروست کردنی کرێم و ماسکەکانی جوانکاری.

- خۆراکێکی باشە بۆ پێست و نەرم وتەڕی دەکاتەوە و لەهەو کردن دەیپارێزێت.
- یارمەتی نەرم و نۆلی دەم و چاو دەدات و چرچ و لۆچی ناهێڵێت.
- بەشداری دەکات لە لابردنی بۆراتی پێست.

نەخۆشیەکانی جگەر :

- هەنگوین + خۆراکی شاژنی هەنگ چارەسەری نەخۆشیەکانی جگەر دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی دەردەجگەر دەکات Hepatitis .
- ڕێ دەگرێت لەدروست بوونی بەردی زراو.
- ڕێ دەگرێت لەهەڵئاوسانی جگەرو سپل .
- ڕێ دەگرێت لە موشەمای جگەر.
- ئارەزووی خواردن بەهێز دەکا و هەرس کردن چالاک دەکات.
- چارەسەری ئێسکە نەرمەو درەنگ گەشە کردن دەکات، وە بەکاردێت لەچارەسەر کردنی ئیفلیجی منداڵان.

ئێش و ئازاری سەر:

- چارەسەری سەر ئێشە دەکات بەشێوەیەکی گشتی M.variant + Migrain.
- چارەسەری داڕووخانی هێز دەکات.

نەخۆشیەکانی پیربوون، چارەسەری ئەمانەی خوارەوە دەکات :

- داڕووخانی هێزو لاوازی ئارەزوو، گرژبوونی ماسوولکەکان، کەم خوێنی .
- لاوازی یادگە.
- لاوازی دەزگای بەرگری .
- لاوازی سێکس .
- قەبزی .
- نەخۆشیەکانی دڵ .
- هەوکردن و هەڵئاوسانی پرۆستات.



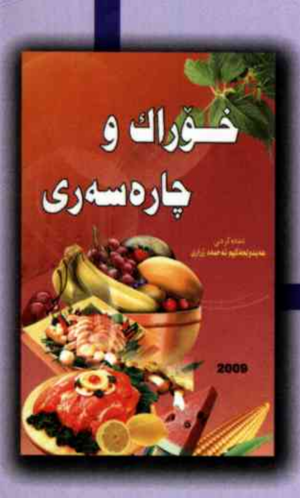
ناوەرۆک

بەشی دووەم / میوە

بەشی سێیەم / دانەوێلە

سەرچاوەکان :

١. الطب والحياة – د. محمد جهاد شعبان – دار المعرفه بيروت لبنان / الطبعة الاولى / ٢٠٠٥.
٢. شيفا بەخۆراک و چارەسەر کردنی سروشتی – ئاوات ئەحمەد سعيد / ٢٠٠٤ (الغذاء و التداوی بالنبات – موسوعة غذائية صحية عامة).
٣. الطب البديل – د. هانی محمد مرعی – المكتبة التوفيقية القاهره – مصر / ٢٠٠٦.
٤. التداوی بالاعشاب من اعراض حتی القدمين دراسة موسعة وصفات نافعة – انطوان وحيد نعيم – دار الرضوان / ٢٠٠٧.
٥. منتديات حواء (انترنيت) .
٦. رۆژنامەی خەبات – ژمارە / ٢٠٨٩ – ٣٠٢٠ – ٣٠٢٦ – ٣٠٣٢ – ٣٠٣٥ – ٣٠٣٧ - ٣٠٤٣/ ساڵی ٢٠٠٨.
٧. رۆژنامەی هەولێر – ژمارە / ٤١٢ – ٤١٩ / ساڵی ٢٠٠٨.
٨. رۆژنامەی کوردستان راپۆرت / ژمارە ٥٤٧ / ساڵی ٢٠٠٨.
٩. گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ – ژمارە ٢٥/ ساڵی ٢٠٠٨.
١٠. گۆڤاری ژینی نوێ / ژمارە / ساڵی ٢٠٠٨.
١١. گۆڤاری گەشبين / ژمارە ٣/ ئاداری ٢٠٠٧.



بڵاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە
٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨
عێراق - کوردستان - هەولێر

رقم الإيداع : 1960